УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ В.Э.Тапошкин
«___» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«___» _____ 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Горячего питания (завтраков) и обедов обучающихся.
Получающих, начальное общее образование в муниципальных бюджетных, общеобразовательных организациях
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

г.Симферополь, 2026-2027 гг.

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществлять АО «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-
аточных, которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём,
щими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться
авщиками, с которыми заключены договора АО «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.
В основном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании
ределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Допускается в течении дня отступление
орм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше
численным требованиям по каждому приёму пищи.
суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ - белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении
алорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору - как 1:1,5.
жедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом
и). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.
втрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт),
олнительного - бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.
Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски
ует использовать салат из свежих или селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В качестве закуски допускается
ользовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.
актический рацион питания должен соответствовать утверждённому основному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-
демиологические требования к организации общественного питания населения».
ля соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые АО «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами,
работанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт
6г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.
контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Ведомость контроля за рационом питания.
6. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.

ля контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного
рья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит
керажная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного
ждения по органолептическим показателям.

...пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
...	1-4 классы 1 смена						
	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,30	242,00	303
	Птица туш. в томатном соусе	90	11,05	10,36	3,15	150,30	290/673
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,50	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
завтрак		**640**	**18,82**	**18,94**	**87,95**	**599,00**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Рыба тушеная с овощами	90	9,75	9,50	8,80	159,70	229
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
обед		**750**	**25,90**	**19,75**	**101,80**	**690,70**	
к ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,50	86,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,00**	**160,00**	
а день		**1670**				**1449,70**	
...ём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
	Омлет запеченный	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
к	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,65	6,13	14,18	125,20	1
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	382
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	389
а завтрак		**555**	**19,72**	**24,29**	**67,26**	**546,70**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	70
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,00	7,00	9,50	109,00	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	90	9,95	25,96	11,27	301,77	268
	Каша вязкая "Артек"	150	4,00	4,30	24,60	153,10	303
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	342
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
а обед		**850**	**22,9**	**39,3**	**102,6**	**840,4**	
ик ПГД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
а полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
на день		**1685**				**1726,27**	

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
ия 1	Каша молочная гречневая	250	11,26	7,17	56,28	336,30	183
3	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/25	70	8,78	11,00	20,76	217,00	3
ак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	388
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
за завтрак		**620**	**21,12**	**18,85**	**107,60**	**685,98**	
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп с макаронными изделиями	200	2,20	2,80	14,00	90,00	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	18,98	45,02	25,58	542,73	259
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
за обед		**720**	**27,81**	**52,40**	**87,13**	**892,10**	
ник ГПД	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,50	200,10	пр
	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
за полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
за день		**1620**				**1862,98**	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
ия 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
4	Рыба тушённая с овощами	90	9,75	9,50	8,80	159,70	229
ак	Картофель отварной	150	3,03	5,94	22,99	157,54	125
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94,00	пр
за завтрак		**540**	**16,37**	**15,84**	**67,49**	**479,50**	
	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	80	1,31	3,35	5,82	74,69	53
	Рассольник ленинградский	200	3,20	4,10	9,60	88,10	96
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	105	8,10	9,90	7,50	151,50	297
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Яйца вареные	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
за обед		**845**	**29,81**	**29,75**	**90,52**	**765,09**	
ник ГПД	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
за полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
за день		**1665**				**1586,99**	

...ема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
...к 1	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	70
	Котлета мясная с соусом томатным 90/35	125	11,38	29,72	13,53	369,55	268
...ик	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,62	203
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
...ма завтрак		**565**	**20,77**	**35,80**	**79,90**	**730,07**	
	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
	Суп из овощей	200	1,20	3,40	7,20	64,20	99
	Гуляш мясной (свинина)	90	14,90	11,90	3,30	179,90	260
	Каша вязкая "Артек"	150	3,90	4,20	24,60	151,80	303
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	16,00	87,20	пр
...ма обед		**740**	**29,0**	**23,6**	**82,5**	**659,60**	
...ник ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
...ма полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
...ма день		**1585**				**1551,67**	
...ём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
...к 2	Блинчики с фрук. начинкой	120	4,98	9,6	30,1	246,85	пр
	Сгущенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132,0	пр
...ак	Молочная каша геркулесовая	170	10,84	4,86	39,91	239,06	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
...ма завтрак		**530**	**18,69**	**17,88**	**107,41**	**678,37**	
	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	70
	Борщ из капусты с картофелем	200	2,00	7,00	9,40	108,60	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	90	12,60	8,80	3,80	144,80	261
	Каша вязкая рисовая	150	2,60	4,20	26,60	154,60	303
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
...д обед		**790**	**29,52**	**27,34**	**86,48**	**710,90**	
...ик ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	376
...д полдник		**280**	**4,0**	**4,0**	**26,7**	**158,8**	
...д день		**1600**				**1548,07**	

...ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
...ля 2	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	70
...7	Котлета мясная	90	11,09	28,70	11,71	351,80	268
...рак	Каша вязкая пшённая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,50	пр
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
...за завтрак		**530**	**21,2**	**35,9**	**67,9**	**684,9**	
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,20	2,80	14,00	90,00	103
	Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе	90	5,58	13,05	9,36	177,30	279
	Пюре картофельное	150	3,19	4,78	20,44	137,53	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
...за обед		**860**	**18,0**	**25,6**	**101,1**	**708,5**	
...ник ГПД	Пирожок с яблоком "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,00	251,20	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
...за полдник		**280**	**5,2**	**9,6**	**58,0**	**339,2**	
...за день		**1670**				**1732,64**	
Приём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
...а 2	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,68	52
	Печень говяжья в сметанном соусе	90	11,93	8,98	3,17	166,50	255
...к	Картофель отварной	150	3,03	5,94	22,99	157,54	310
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
...а завтрак		**550**	**19,67**	**18,94**	**70,71**	**556,92**	
	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	200	4,40	4,20	13,20	108,20	102
	Котлеты из курицы	90	14,30	13,70	13,30	233,70	294
	Каша вязкая гречневая	150	4,70	5,00	20,60	146,20	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,20	1,20	15,90	87,20	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
...обед		**860**	**30,5**	**25,0**	**104,5**	**765,9**	
...к ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с капустой "Крымхлеб" 1 шт	80	3,30	4,10	37,60	200,50	пр
...полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,80**	**285,30**	
...день		**1690**				**1608,12**	

...ции	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
2	Каша молочная гречневая	250	11,30	7,20	56,30	335,20	183
	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	90	11,30	14,10	26,70	279,00	3
к	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
а завтрак		**640**	**23,68**	**21,98**	**113,56**	**746,88**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,60	4,00	9,60	80,80	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	90	8,30	6,90	11,90	142,90	234
	Макароны отварные с маслом	150	5,60	4,50	26,40	168,50	309
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
а обед		**850**	**21,95**	**17,35**	**111,10**	**690,50**	
к ГПД	Пирожок с картошкой "Крымхлеб" 1 шт	80	5,20	9,60	36,80	254,40	пр
	Сок восстановленный 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	пр
а полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
а день		**1770**				**1779,78**	
...ём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
2	Запеканка из творога со сметоной	170	26,30	19,90	50,40	486,00	223
	Сок фруктовый 1 шт	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
:	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
а завтрак		**570**	**33,10**	**24,90**	**78,60**	**671,00**	
	Салат из свеклы	70	0,98	4,20	5,78	64,96	52
	Суп картофельный с гречкой	200	1,60	2,20	9,60	64,60	101
	Пюре картофельное	160	3,00	5,12	21,76	146,70	312
	Биточки /котлеты мясные (свиные)	90	7,30	16,40	9,30	214,00	268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Хлеб ржаной	30	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
обед		**780**	**18,98**	**29,62**	**97,84**	**735,56**	
к ГПД	Сок фруктовый "Смешарики" 1 шт	200	0,00	0,00	21,20	84,80	пр
	Пирожок с повидлом "Крымхлеб" 1 шт	80	4,00	4,00	5,50	74,00	пр
полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
а день		**1630**				**1565,36**	