УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Горпищеторг»
_____ В.Э.Гапошкин
«____» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____
«__» _____ 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Завтраков и обедов учащихся в общеобразовательных организациях, отнесенных к льготной категории
(Первая смена)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

г.Симферополь, 2026-2027 гг.

Пояснительная записка.

итание обучающихся в общеобразовательных организациях будет осуществлять АО «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых и буфетов-
точных, 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
вщиками, с которыми заключены договора АО «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.
основном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании
еделение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-20-25%, обед-30-35%. Допускается в течении дня отступление
рм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах +/-5%, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать выше
исленным 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
лорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору - как 1:1,5.
едневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом
). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.
трак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка (кофе, чай, ряженка, йогурт),
нительного - бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.
д должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски
ет использовать салат из свежих или селёных огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. В качестве закуски допускается
ьзовать порционные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.
тический рацион питания должен соответствовать утверждённому основному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-
миологические требования к организации общественного питания населения».
соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые АО «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами,
отанными на основании «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт
». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.
нтроля 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.

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

...ции	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
...а 1	**5-11 классы**						
	Свежие овощи (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
...ак	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,16	290,40	303
	Птица туш. в томатном соусе	100	16,60	13,30	3,70	200,90	290/673
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	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
...ва завтрак		**680**	**25,13**	**23,44**	**96,36**	**697,96**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Суп с картоф. с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Рыба тушеная с овощами	100	9,80	4,90	3,80	98,50	229
	Макаронные изделия отварные	180	6,70	5,40	31,70	202,20	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
...а обед		**840**	28,15	17,15	105,40	690,70	
...ик 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
...а полдник		**280**				**160,00**	
...за день		**1800**				**1548,66**	
...рнём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
...а 1	Овощи натуральные (по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Омлет с маслом сливочным	150	10,21	11,90	7,92	161,90	210
...ак	Бутерброд с маслом 40/5	45	2,70	8,40	16,70	153,20	1
	Какао с молоком	200	8,00	7,20	35,20	237,60	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
...а завтрак		**525**	**21,55**	**27,93**	**70,13**	**601,00**	
	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70
	Борщ с картофелем и капустой бел.свежей	250	2,50	8,80	9,50	127,20	82
	Котлета мясная с соусом (свинина)	100	11,00	28,80	12,50	353,20	268
	Каша вязкая "Артек"	180	4,80	5,10	29,50	183,10	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		**950**	**25,38**	**44,76**	**108,92**	**941,30**	
...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**	
...а день		1755				**1881,50**	

...ции	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Бутерброд с маслом и сыром 50/5/25	80	9,80	13,30	23,80	254,10	3
к	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	20,80	87,40	388
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
а завтрак		**630**	**22,10**	**30,20**	**98,40**	**753,80**	
	Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп с макаронными изделиями	250	2,80	3,50	17,50	112,70	259
	Жаркое по-домашнему (свинина)	220	20,90	49,50	28,20	641,90	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
а обед		**790**	**30,33**	**57,58**	**93,25**	**1013,97**	
ик 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	37,50	200,10	пр
а полдник		**280**	**3,30**	**4,10**	**58,70**	**284,90**	
за день		**1700**				**2052,67**	
рием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,44	0,055	0,935	7,15	70
	Рыба тушённая с овощами	100	9,70	4,90	3,80	98,10	229
к	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	125
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,20	0,40	19,50	94,40	пр
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,00	62,40	376
а завтрак		**575**	**17,34**	**10,56**	**66,74**	**432,45**	
	Салат из свеклы с конс. зелёным горошком	55	0,90	2,30	4,00	40,30	53
	Рассольник ленинградский	250	4,00	5,10	12,00	109,90	96
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	303
	Фрикадельки куриные в сметанном соусе	110	8,50	10,30	7,80	157,90	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
	Яйцо отварное	50	6,30	5,80	0,40	79,00	209
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	16,00	67,30	377
а обед		**905**	**31,50**	**31,00**	**95,50**	**787,00**	
ик 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
а полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,80**	**342,40**	
за день		**1760**				**1561,85**	

...ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
1	Овощи натуральные (по сезону)	55	0,6	0,05	0,88	8,8	70
	Котлета мясная с соусом томатным	135	12,29	32,10	14,61	399,11	268
к	Макаронные изделия отварные	180	6,80	7,90	31,10	222,70	309
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
а завтрак		**600**	**23,09**	**40,35**	**81,49**	**786,51**	
	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70
	Суп из овощей	250	1,50	4,30	9,00	80,70	99
	Гуляш мясной (свинина)	100	16,56	13,22	3,67	199,89	260
	Каша вязкая "Артек"	180	4,70	5,00	29,50	181,80	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	15,90	86,80	пр
а обед		**820**	**31,70**	**26,65**	**89,28**	**724,39**	
к 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
а полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**27,50**	**162,00**	
а день		**1700**				**1672,90**	
...ём пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
2	Блинчики с фруктовой начинкой	120	4,98	9,60	30,10	246,85	пр
	Сгущенное молоко	40	2,8	3,4	22,4	132	пр
:	Молочная каша геркулесовая	170	10,84	4,86	39,91	239,06	182
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
а завтрак		**530**	**18,72**	**17,86**	**107,41**	**678,31**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,07	0,85	6,50	70
	Борщ из капусты с картофелем	250	2,50	8,80	11,80	136,40	82
	Печень говяжья туш. в соусе сметанном	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Каша вязкая рисовая	180	3,10	5,00	31,90	185,00	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
обед		**890**	**32,00**	**30,97**	**94,75**	**786,60**	
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	376
полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
день		**1700**				**1623,71**	

...ции	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	70
	Котлета мясная	100	12,32	31,89	13,01	390,89	268
	Каша вязкая пшённая	180	5,00	5,90	28,80	188,30	303
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,40	0,30	14,70	71,10	пр
	Кофейный напиток	200	3,20	2,60	16,00	100,20	379
завтрак		**570**	**23,58**	**40,75**	**73,47**	**760,09**	
	Салат из капусты квашеной	60	0,96	3,06	1,95	40,61	47
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,80	3,50	17,50	112,70	103
	Тефтели в соусе сметанно-томат. соусе	100	6,20	14,50	10,40	197,00	279
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	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	пр
обед		**950**	**19,86**	**28,76**	**109,75**	**778,81**	
с 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
полдник		**280**	**5,20**	**9,60**	**58,00**	**339,20**	
день		**1800**				**1878,10**	
ём пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергет. ценность**	**№ рец-ры**
2	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	4,90	55,20	52
	Печень говяжья в смет. соусе	100	14,00	9,80	4,20	161,00	261
	Картофель отварной	180	3,40	5,20	27,50	170,40	310
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	94,80	пр
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40	376
завтрак		**580**	**21,50**	**19,00**	**71,20**	**541,80**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,40	0,07	0,85	6,50	70
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,50	5,30	16,50	135,70	102
	Котлета из мяса птицы	100	15,89	15,22	14,78	259,67	294
	Каша вязкая гречневая	180	5,60	5,90	24,70	174,30	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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
обед		**940**	**33,99**	**28,49**	**113,23**	**846,17**	
с 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		**1800**				**1673,27**	

	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
2	Каша молочная гречневая	250	11,30	16,30	44,00	367,90	183
	Бутерброд с сливоч. маслом и сыром 60/10/20	90	11,00	14,90	26,70	284,90	3
:	Напиток из плодов шиповника	200	1,00	0,00	20,80	87,20	389
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
а завтрак		**640**	**23,70**	**31,60**	**101,30**	**784,40**	
	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,55	0,05	0,80	8,00	70
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,00	5,00	12,00	101,00	96
	Котлета рыбная в сметанном соусе	100	8,70	7,30	12,50	150,50	234
	Макароны отварные с маслом	180	6,70	5,40	31,70	202,20	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	3,10	1,20	15,90	86,80	пр
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пр
а обед		**940**	**23,85**	**19,65**	**119,40**	**752,00**	
ик 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**	
за день		**1860**				**1878,80**	
риём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	№ рец-ры
а 2	Запеканка из творога со сметоной 150/20	170	18,20	14,60	32,10	332,60	223
0	Сок фруктовый 1 шт	200	0,00	0,00	22,00	88,00	389
к	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386/пр
за завтрак		**570**	**24,00**	**19,60**	**62,10**	**520,80**	
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	55,68	52
	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	2,80	12,00	81,20	101
	Пюре картофельное	180	3,80	5,80	24,50	165,40	312
	Биточки /котлеты мясные (свиные)	100	8,10	18,20	10,30	237,40	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
за обед		**850**	**20,84**	**32,10**	**103,15**	**784,98**	
ник 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
за полдник		**280**	**4,00**	**4,00**	**26,70**	**158,80**	
за день		**1700**				**1464,58**	