



УТВЕРЖАЮ
Директор ООО "Аркада"

А.Б.Ставиский/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) 2-го года
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Красногвардейского района на 2025-2026 учебный год*

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кушча, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дети плюс" 2017 г (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотильный М.П. (ГБОУ ВПО ИПП ГТ), Тутельян В.А. (ГТН НИИ питания РАМН)
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях, разработана ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) и О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобис, ГТ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кушча, 2006 г.
- * Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.
- * СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- * Картофельная диета диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. Д.М.Н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011
- * Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Картофельная диета диетического и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. // Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Красногвардейский район 2025г.

День 1

№, рецептура		Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
Наименование блюда			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед		54-83	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	16,67	0,60
		122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
		ТТК	Котлета (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70
		341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
		859/2022	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
		18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
		19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
Подлинник		Итого обед:		900	29,98	28,10	114,07	838,79	59,83	147,33	226,77	11,25
		7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
		22/6/2016	Макароны, запеченные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,08	258,00	18,82	1,24
		18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
		ПП	Кондитерское изделие (повидло/джем)	20	0,08	0,00	13,00	82,40	0,10	2,80	1,40	0,26
		19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
		420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
		Итого подлинник:		560	20,32	19,108	96,426	670,27	10,434	304,09	70,536	5,186
День 2		Всего:		1460,00	50,30	47,21	210,50	1509,06	70,26	451,42	297,31	16,44
№, рецептура		Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
Наименование блюда			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед		8.9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50
		132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
		ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
		354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48
		18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
		19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
		54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
Подлинник		Итого обед:		870	35,1	31,3	108,0	685,9	193,5	179,8	132,0	7,6
		182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	315,29	1,63	158,63	45,44	0,73
		15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
		18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
		403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
		420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
		Итого подлинник:		570	20,53	11,44	70,58	487,5975	11,735	253,945	69,6175	3,965
Всего:				1440	55,66	42,76	178,63	1173,50	205,19	433,72	201,60	11,59

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11		
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
Итого обед:		950	32,74	14,39	105,59	695,89	52,54	141,01	196,68	8,80		
Подлинник												
70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85		
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52		
Итого подлинник:		550	21,37	14,45	71,94	499,00	34,04	87,75	101,72	7,67		
Всего:		1500,00	54,11	28,84	177,53	1194,89	86,58	228,76	298,40	16,47		
День 4												
№, рецептура		Наименование блюда		Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг
Обед					белки, г	жиры, г	углеводы, г					
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10		
283/2022	Суп-лапша Домашняя	250	3,86	3,94	14,75	119,50	5,75	20,63	23,50	0,50		
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,69	108,20	44,25	1,83		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
Итого обед:		850	18,84	21,71	111,68	728,67	115,16	174,19	133,28	5,40		
Подлинник												
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	17,70	16,78	55,61	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
Итого подлинник:		550	24,44	18,10	108,78	700,36	11,41	335,96	98,72	6,78		
Всего:		1400,00	43,28	39,81	220,46	1429,03	126,57	510,15	232,00	12,18		

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82
137/2016	Суп крестьянский	250	2,74	6,48	13,66	126,38	23,65	41,04	30,19	0,96
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
Итого обед:		950	30,04	41,34	97,89	916,48	63,87	279,39	152,29	8,26

Подлинк

193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
Итого подлинк:			560	17,48	20,89	82,92	5,37	292,85	128,51	5,47
Всего:			1510	47,52	62,23	1512,40	69,24	572,24	280,80	13,73

Несетя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85
157/20216	Ши из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого обед:		880	25,68	21,17	98,28	688,57	47,66	122,79	119,95	5,23
Подлинки										
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Итого подлинки:		550	23,03	24,40	66,79	594,44	7,69	167,75	78,21	9,09
Всего:		1430	48,71	45,57	165,07	1283,01	55,35	290,54	198,17	14,32

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
131/2010	Свекольник	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
289/2017	Ризу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
54-13н	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	850	26,56	22,46	83,17	639,65	173,16	146,89	132,36	7,37
Подлинк										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	5,38	8,04	21,42	180,22	3,36	111,22	43,09	1,00
15/2017	Сыр порезанный	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0	0	6,986	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого подлинк:	550	10,87	11,06	58,12	378,82	13,47	209,11	70,79	4,47
	Всего:	1400	37,43	33,52	141,29	1018,47	186,63	356,00	203,15	11,84
День 8										

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	950	33,51	30,78	140,92	978,45	52,78	294,24	182,90	10,35
Подлинк										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
54-13н	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого подлинк:	555	19,99	14,778	58,85	434,438	177,14	111,046	97,362	4,601
	Всего:	1505	53,504	45,562	199,766	1412,892	229,916	405,288	280,26	14,947

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
ТТК	Салат из свежих с растит маслом	100	1,43	5,08	8,55	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00		
12/2/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00		
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10		
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
859/2022	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого обед:	870	30,30	33,63	98,1	827,2	121,775	133,65	141,37	21,01		
Подлинник												
198/2016	Молочная каша пшениная	250	8,36	9,61	42,96	293,60	2,20	190,80	60,44	1,54		
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
418/2016	Кофейный напиток	180	4,36	3,33	14,04	105,32	1,17	130,45	30,17	0,45		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	Итого подлинник:	570	15,48	20,83	81,69	582,52	13,37	346,55	109,56	4,78		
	Всего:	1440	45,79	54,46	179,83	1409,72	135,15	480,20	250,92	25,79		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11		
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
	Итого обед:	850	33,38	14,159	129,83	794,49	35,71	127,85	215,728	7,1185		
Подлинник												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54		
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96		
	Итого подлинник:	550	32,72	7,48	102,38	609,68	17,10	70,34	184,47	6,80		
	Всего:	1400	66,10	21,64	232,20	1404,17	52,81	198,19	400,19	13,91		
	ВСЕГО за 10 дней:	14485	502,39	421,59	1886,06	13347,15	1217,69	3926,51	2642,80	151,21		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1449	50,24	42,16	188,61	1334,71	121,77	392,65	264,28	15,12		