



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
ООО "АРКАДА"  
И.С. Сафарин



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБФУ  
Ирина Владимировна  
Ирина Владимировна  
Ирина Владимировна

«Вардгейссал шәһәр-дәһһәтүш»  
«И. Герасимовский»

И.С. Сафарин

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)  
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского 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. Кучмы, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Монильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных коллективах, разработанная 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 исполнителя директора В.И. Гобие, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г.

\* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Пресображенская и др. - М.:2010. - 496с.

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

\* Картошка блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москва / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Кош И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

\* Семилетние 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., Гаширов М.М.Г., 2014г. - с. 459

\* Картошка блюд лечебного 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 НИЦЗ Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСТОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Опищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026г.

**Основное меню для детей 1-4 классов**

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Сах. мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	1,36	291,57	45,82	1,14
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3ти/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>17,43</b>	<b>73,76</b>	<b>14,21</b>	<b>319,96</b>	<b>67,76</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед</b>									
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	11,89	31,34	9,61	0,40
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	0,00	10,53	99,90	3,36
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52
18/2016 *	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,43</b>	<b>27,68</b>	<b>101,99</b>	<b>29,62</b>	<b>169,08</b>	<b>204,15</b>	<b>10,67</b>
	<b>Всего:</b>	<b>* 1260</b>	<b>43,87</b>	<b>45,11</b>	<b>175,75</b>	<b>43,83</b>	<b>489,04</b>	<b>271,91</b>	<b>15,05</b>

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Сах. мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>Завтрак</b>									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	1,30	125,78	14,00	0,13
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,42</b>	<b>15,88</b>	<b>73,26</b>	<b>21,87</b>	<b>374,38</b>	<b>63,88</b>	<b>4,72</b>
<b>Обед</b>									
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом и пшеницей	210	9,28	7,84	15,42	9,20	49,25	30,61	2,00
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>21,7</b>	<b>21,7</b>	<b>135,2</b>	<b>39,1</b>	<b>309,9</b>	<b>131,9</b>	<b>9,0</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>39,11</b>	<b>37,54</b>	<b>208,49</b>	<b>60,95</b>	<b>684,29</b>	<b>195,78</b>	<b>13,68</b>

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
<b>Завтрак</b>												
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	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,08</b>	<b>17,27</b>	<b>107,40</b>	<b>684,03</b>	<b>66,83</b>	<b>192,78</b>	<b>125,43</b>	<b>5,66</b>		
<b>Обед</b>												
120/2017	Суп молочный с макар изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65		
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72		
	<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,60</b>	<b>14,25</b>	<b>97,04</b>	<b>706,27</b>	<b>9,84</b>	<b>233,34</b>	<b>112,51</b>	<b>5,32</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1280</b>	<b>44,68</b>	<b>31,52</b>	<b>204,43</b>	<b>1390,30</b>	<b>76,67</b>	<b>426,12</b>	<b>237,94</b>	<b>10,98</b>		
* * * * *												
День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
<b>Завтрак</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02		
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>26,9</b>	<b>22,6</b>	<b>67,4</b>	<b>572,9</b>	<b>15,1</b>	<b>157,2</b>	<b>87,9</b>	<b>9,1</b>		
<b>Обед</b>												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24		
404/2021	Оладьи из печени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
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		
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>30,17</b>	<b>23,4</b>	<b>154,7</b>	<b>941,5</b>	<b>135,3</b>	<b>336,6</b>	<b>184,7</b>	<b>13,7</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1360</b>	<b>57,12</b>	<b>46,05</b>	<b>222,04</b>	<b>1514,39</b>	<b>150,41</b>	<b>493,86</b>	<b>272,61</b>	<b>22,85</b>		

День 5													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.							
<b>Завтрак</b>													
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73			
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02			
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,93</b>	<b>21,25</b>	<b>70,67</b>	<b>521,62</b>	<b>1,67</b>	<b>172,51</b>	<b>60,89</b>	<b>1,98</b>			
<b>Обед</b>													
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06			
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80			
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48			
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86			
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13			
484/2016 *	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52			
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>25,98</b>	<b>30,65</b>	<b>98,25</b>	<b>753,89</b>	<b>44,35</b>	<b>205,47</b>	<b>111,76</b>	<b>6,84</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>44,91</b>	<b>51,90</b>	<b>168,91</b>	<b>1275,51</b>	<b>46,02</b>	<b>377,98</b>	<b>172,65</b>	<b>8,82</b>			
<b>День 6</b>													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.							
<b>Завтрак</b>													
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27			
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10			
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02			
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00			
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			
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,81</b>	<b>22,63</b>	<b>93,61</b>	<b>665,56</b>	<b>4,35</b>	<b>130,25</b>	<b>98,72</b>	<b>6,60</b>			
<b>Обед</b>													
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54			
92/2017	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59			
234/2017	Котлета (биточка) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20			
303/2017	Каша вязкая Артек	150	6,60	5,40	38,55	229,00	0,00	16,50	18,00	1,27			
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86			
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39			
	<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,49</b>	<b>25,42</b>	<b>97,32</b>	<b>745,00</b>	<b>34,73</b>	<b>149,52</b>	<b>111,80</b>	<b>5,97</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>1260</b>	<b>44,30</b>	<b>48,05</b>	<b>190,92</b>	<b>1410,56</b>	<b>39,08</b>	<b>279,77</b>	<b>210,52</b>	<b>12,57</b>			



№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак</b>									
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	0,00	4,40	6,60	0,40
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	1,17	123,42	29,60	1,00
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	0,00	5,80	4,00	0,42
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,17</b>	<b>25,97</b>	<b>78,98</b>	<b>5,37</b>	<b>309,81</b>	<b>107,58</b>	<b>3,40</b>
<b>Обед</b>									
54-32з	Морковные палочки	60	0,80	0,10	4,10	3,00	16,00	23,00	0,42
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	3,75	24,37	22,94	1,72
223/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	2,62	204,70	39,40	1,35
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>33,14</b>	<b>27,71</b>	<b>145,80</b>	<b>12,97</b>	<b>276,27</b>	<b>121,64</b>	<b>7,99</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>51,31</b>	<b>53,68</b>	<b>224,77</b>	<b>18,34</b>	<b>586,08</b>	<b>229,22</b>	<b>11,39</b>
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак</b>									
7071/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54
234/2017	Котлета (биточка) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	1,83	11,46	3,64	0,57
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,2</b>	<b>15,9</b>	<b>85,2</b>	<b>38,8</b>	<b>230,8</b>	<b>89,2</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>									
7071/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	14,48	27,49	15,19	0,72
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,37	0,96
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>17,82</b>	<b>24,35</b>	<b>125,18</b>	<b>28,26</b>	<b>86,08</b>	<b>180,15</b>	<b>7,87</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1340</b>	<b>33,99</b>	<b>40,27</b>	<b>210,40</b>	<b>67,08</b>	<b>316,90</b>	<b>269,33</b>	<b>11,78</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>12980</b>	<b>450,10</b>	<b>433,53</b>	<b>2035,32</b>	<b>661,81</b>	<b>4720,28</b>	<b>2322,63</b>	<b>137,28</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1298</b>	<b>45,01</b>	<b>43,35</b>	<b>203,53</b>	<b>66,18</b>	<b>472,03</b>	<b>232,26</b>	<b>13,73</b>

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ И АСГН ЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХИ КА ЛОРИЙНОСТИ  
ЕД

автр	Пищевые вещества			Э негретнч есияя иенности, кля
	г	белки, г	жир, г	
Г	19,538	23,7	6,80	470,0
'Ва ха ø ueczø e a ian e	19,538	23,7	6,80	596,527
Обе.	белки, г			
I Пор a nci CaiJШ u	23,1	23,7	100,5	
Ø Таа uuecxoe ariai'aer He	25,464	23,587		

суммагныг оьъмк нод по пейгмхм пиция ггаммах  
ибэ

Возвр і деі ей 7-1п1	Обед
Нормативн ое значение	не менее 700
Ф актнч ескоеэ на вение	779