



Ворджейск, гора, шикадус №2
И.И. Сергеев, Роджерс, Александр Дмитриевич, Фомин, А.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории Имена

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 Мотыльков М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- * Технологическая шнекция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных 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.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- * Семплевые 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. Шарифуллин, Э.П.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- * СанП Ин 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. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарифуллин Х.Х., д.м.н., профессор Ковь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- * Семплевые 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
- * Картошка блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер, специалистов общественного питания и ведущих производителей, Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦ Минздрава России, ФГБУН ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИ СРО «АНСТОЗ» —М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г. Г. Опищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ккал					
Завтрак												
	224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86	1,60	343,02	53,91	1,34	
	18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
	54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
	403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
		Итого завтрак:	560	24,3	20,47	86,09	694,17	14,45	373,71	79,15	4,77	
Обед												
	47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67	
	131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	16,99	44,05	30,49	1,51	
	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 гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03	
	484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	18/2016	* Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
	19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
		Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	867,25	40,94	209,29	250,13	12,89	
		Всего:	1470	51,79	54,01	210,12	1561,42	55,39	583,00	329,28	17,66	
День 2												
День 2	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ккал					
Завтрак												
	70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
	226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37	
	18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85	
	403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13	
		Итого завтрак:	640	23,97	23,23	96,29	669,67	21,39	460,65	71,11	5,46	
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 и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	11,61	62,15	38,63	2,52	
	891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	12,38	236,01	21,50	1,21	
	18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
	19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
	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:	990	27,7	29,7	162,0	981,1	49,3	384,0	166,9	11,3	
		Всего:	1630	51,68	52,95	258,29	1650,74	70,70	844,65	238,03	16,71	

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90		
ТТК	Голубцы летние с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24		
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
	Итого завтрак:	620	17,31	17,63	112,61	714,54	71,52	231,20	123,52	5,42		
Обед												
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	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81		
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72		
*	Итого обед:	800	33,97	18,79	115,85	843,95	11,35	253,21	139,52	6,79		
	Всего:	1420	51,28	36,41	228,46	1558,49	82,87	484,41	263,04	12,21		
День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90		
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	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 завтрак:	550	27,6	22,7	70,3	588,1	14,6	175,1	95,6	9,9		
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		
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	64,50	1,55		
404/2021	Оладьи из пшени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70		
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81		
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:	1010	33,63	58,11	504,07	1074,50	160,76	420,96	219,72	15,63		
	Всего:	1560	61,27	80,86	574,40	1662,59	175,40	596,07	315,31	25,55		

№, 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				
День 5										
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	171,31	49,08	0,79	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	8,80	13,20	0,80	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	560	22,8	27,0	87,5	616,4	198,4	87,3	3,8	
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	21,00	5,20	0,10	
122/2016	Рисосольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	25,39	26,56	1,00	
406/2022	Паста сливочная	250	21,34	24,78	39,29	465,28	176,70	63,86	1,85	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	880	33,51	40,92	124,88	968,40	58,79	145,43	8,42	
	Всего:	1440	56,35	67,92	212,39	1584,84	461,09	232,75	12,27	
День 6										
Завтрак										
22/2016	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	10,00	7,14	0,34	
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	115,35	19,45	2,80	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,37	0,96	
	Итого завтрак:	560	23,52	26,62	94,90	723,52	161,09	105,01	7,36	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
92/2017	Щи из квашеной капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	53,54	20,96	0,74	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	60,77	33,95	1,20	
303/2017	Каша вязкая Артек	180	7,92	6,48	46,26	274,80	19,80	21,60	1,52	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	910	28,36	29,38	118,70	879,69	186,53	135,09	7,71	
	Всего:	1470	51,88	55,99	213,59	1603,21	347,62	240,10	15,07	

День 7											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
404/2021	Оладьи из пшена	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого завтрак:	640	28,48	22,44	99,68	706,87	52,84	246,71	116,79	13,25	
Обед											
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	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95	
	Итого обед:	845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	149,86	7,61	
	Всего:	1485	64,70	45,64	253,99	1767,88	63,22	520,30	266,65	20,86	

День 8											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
378/2022	Плов из риса с курицей	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83	
15/2017	Сыр (порошки)	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	
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	550	16,81	22,98	99,05	681,47	12,65	396,10	112,04	5,07	
Обед											
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
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:	1010	25,13	29,40	163,54	1081,90	105,22	287,81	176,72	9,82	
	Всего:	1560	41,94	52,38	262,58	1763,37	117,86	683,90	288,76	14,88	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	калории					
День 9											
Завтрак											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
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	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
413/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63	
	Итого завтрак:	550	21,78	29,95	103,12	762,41	5,37	323,71	127,58	4,92	
Обед											
54-32з	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	33,83	5,00	26,67	38,33	0,70	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
223/2017	Заледка из творога	250	27,84	18,96	87,78	447,79	3,28	255,88	49,25	1,69	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	880	43,14	30,14	174,90	925,87	23,38	383,39	175,64	10,36	
	Всего:	1430	64,92	60,08	278,02	1688,28	28,75	707,10	303,22	15,28	
День 10											
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
	Итого завтрак:	600	18,4	16,6	100,5	661,1	43,5	279,1	104,4	4,9	
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	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90	
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96	
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:	1000	20,72	27,86	149,15	883,28	41,38	131,96	208,45	11,58	
	Всего:	1600	39,10	44,50	249,63	1544,40	84,89	411,09	312,83	16,48	
	ВСЕГО за 10 дней:	1506,5	534,91	550,75	2741,47	16385,23	785,07	5639,24	2789,96	166,96	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1507	53,49	55,07	274,15	1638,52	78,51	563,92	279,00	16,70	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	53,49	55,07	274,15	1638,52

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1507,0