



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 2я смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное 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. Кучина, Москва 2016 г.
- Сборник рецептов на продукты 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 ППГУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)
- Технологическая инструкция 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 исполняющего директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучина, 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.Капанов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Пресовраженская и др. - М. 2010. - 496с.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- Карточка блюда 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 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, младших сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Ганшаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- Карточка блюда 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. Савосолов, 1995/96 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАНУ НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФНИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ»—М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Овощенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М. 2022. — 698 с.

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
54-83	Салат из безжированной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
ТТК	Котлета (биточник) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
341/2016	Капша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
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
	Итого обед:	750	27,18	21,57	123,08	796,13	37,74	110,12	214,29	8,20
Подзник										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
203/2017	Макаронны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого подзник:	380	6,618	4,834	47,372	277,73	1,67	25,52	27,402	1,664
	Всего:	1130,00	33,80	26,40	170,45	1073,86	39,41	135,64	241,69	9,86
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
ТТК	Шницель рубчатый крупный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
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
54-13хм	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	740	31,7	25,9	88,7	662,6	180,1	142,2	106,8	6,4
Подзник										
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого подзник:	330	13,23	14,02	32,93	316,82	0,48	99,33	31,17	3,29
	Всего:	1070	44,90	39,95	121,59	979,45	180,60	241,49	137,93	9,64

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г			жир, г						углеводы, г	
			белки, г	жир, г	углеводы, г								
Обед													
70/71/2015	Омлет натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28				13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75				83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Пюре из пшеницы	200	20,35	6,82	37,55				293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29				25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
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		710	27,47	11,56	84,57				560,71	30,71	102,40	156,29	5,68
ПП													
420/2016	Выпечка (штрудель с яблоком)*	100	5,49	3,49	51,01				254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29				25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого подлинник:		280	5,49	3,49	57,30				279,61	0,05	11,58	9,98	1,01
Всего:		990,00	32,96	15,05	141,87				840,32	30,76	113,98	166,27	6,69
День 4													
№ рецептура		Наименование блюда		Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
					белки, г	жир, г	углеводы, г						
7.46/2010		Икра из кабачков (консервы)		60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06	
283/2022		Суп-пюре Домашняя		200	3,09	3,15	11,80	95,60	4,60	16,50	18,80	0,40	
327/2022		Карбаста тушеная с мясом		200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,56	35,40	1,46	
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:				710	15,96	16,30	102,31	629,36	88,87	140,02	117,65	4,89	
Подлинник													
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной			120	11,80	11,19	37,07	296,29	0,90	194,38	30,55	0,76	
420/2016	Чай с сахаром			180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
Итого подлинник:				300	11,80	11,19	43,36	321,43	0,95	196,80	32,53	1,15	
Всего:				1010,00	27,76	27,49	145,67	950,79	89,82	336,82	150,18	6,04	

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
07/2017	Внутренний омлет	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49
13/2016	Суп картофельный	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
406/2022	Паштет свиной	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	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	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 общ:		710	25,12	31,68	78,78	719,72	41,87	214,43	119,23	5,24
Подпись: _____										
1029/2022	Булочка "Плюшка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого подзаписи:		280	5,49	3,49	57,3	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01
Всего:		990	30,61	35,17	136,08	999,33	41,92	226,01	129,21	6,25
Лист 6										
Лист 2										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
70/71/2015	Омлет картофельный по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
15/7/20216	Шу из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
303/2017	Каши овсяная рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00	4,13	18,00	0,37
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	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
Итого общ:		745	22,46	20,66	85,26	594,24	34,69	101,13	98,80	4,48
Подпись: _____										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
210/2016	Омлет картофельный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого подзаписи:		370	12,468	12,114	24,93	283,04	2,1	102,32	35,482	3,104
Всего:		1115	34,928	32,774	110,192	877,28	36,79	203,45	134,282	7,579

№ рецептуры		Наименование блюда		Масса порции, г		Составляющие блюда			Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Са, мг		Мг, мг		Fe, мг	
Обед		Описание		Масса порции, г		Составляющие блюда			Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Са, мг		Мг, мг		Fe, мг	
70/2015		Омлет натуральный по сезону		60		0,48			7,80		3,00		13,80		8,40		0,36	
131/2010		Свекольник		200		1,87			97,07		13,59		35,24		24,39		1,21	
289/2017		Ратун из птицы		200		14,35			248,00		12,94		42,05		44,22		2,19	
18/2016		Хлеб пшеничный		40		3,04			94,00		0,00		9,20		13,20		0,76	
19/2016		Хлеб ржаной		25		1,65			43,50		0,00		8,25		14,25		1,13	
54-13м		Напиток из шиповника		180		0,46			49,11		135,00		8,18		2,30		0,41	
		Итого обед:		705		21,85			539,48		164,53		116,72		106,76		6,06	
		Подлинк																
193/2016		Каша жидкая молочная геркулесовая		150		4,04			135,17		2,52		83,42		32,32		0,75	
15/2017		Сыр поручий		10		2,05			29,67		0,06		70,00		3,30		0,80	
18/2016		Хлеб пшеничный		20		1,52			47		0,00		4,60		6,60		0,38	
420/2016		Чай с сахаром		180		0,00			25,14		0,05		2,42		1,98		0,39	
		Итого подлинк:		360		7,61			236,98		2,63		160,44		44,20		2,32	
		Всего:		1065		29,46			776,46		167,16		277,16		150,96		8,38	
		День 8																
№ рецептура		Наименование блюда		Масса порции, г		Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал		Вит. С, мг		Са, мг		Мг, мг		Fe, мг	
Обед						белки, г жиры, г углеводов, г												
70/1/2015		Овощи натуральные по сезону		60		0,42			6,60		6,00		13,80		8,40		0,54	
132/2016		Суп картофельный с горохом		200		4,70			120,68		9,20		49,25		30,61		2,00	
406/2022		Паста сливочная		200		17,07			372,22		17,13		141,36		51,09		1,48	
18/2016		Хлеб пшеничный		40		3,04			94,00		0,00		9,20		13,20		0,76	
19/2016		Хлеб ржаной		25		1,65			43,50		0,00		8,25		14,25		1,13	
349/2017		Компот из сухофруктов		180		1,04			176,74		0,72		5,26		30,01		0,86	
		Итого обед:		705		27,92			813,74		33,05		227,12		147,58		6,77	
		Подлинк																
262/2016		Молочная манная каша		150		5,43			173,69		1,27		124,62		18,27		0,38	
Пром		Печенье		20		1,50			82,80		0,00		5,80		8,00		0,42	
18/2016		Хлеб пшеничный		20		1,52			47,00		0,00		4,60		6,60		0,38	
420/2016		Чай с сахаром		180		0,00			25,14		0,05		2,42		1,98		0,39	
		Итого подлинк:		370		8,45			328,63		1,32		137,44		34,85		1,57	
		Всего:		1075		36,37			1142,37		34,37		364,56		182,43		8,35	

День 9												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед	ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	16,23	17,42	10,30	7,20	
	122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
	ТТК	Голубцы ленинские с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	47,47	2,48	
	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	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	
	Итого обед:	705	24,55	28,5	71,2	617,1	88,86	94,5	108,45	12,755		
Подлинник												
70/2015	Овоши натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,47	4,80	3,00	4,20	6,00	0,27		
203/2017	Макаронны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	Итого подлинник:	350	6,21	4,81	40,96	233,51	3,05	20,93	21,09	1,7		
	Всего:	1055	30,76	33,31	112,16	850,64	91,91	115,43	129,54	14,455		
День 10												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед	70/2015	Овоши натуральные по сезону	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
	101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
	331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	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	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	
	Итого обед:	705	28,18	14,41	117,82	700,01	26,88	103,59	181,49	5,985		
Подлинник												
ЛП	Выпечка (сдоба с джемом)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,52		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого подлинник:	300	5,49	3,49	58,00	282,40	0,05	11,85	10,20	1,05		
	Всего:	1005	33,67	17,90	175,82	982,41	26,93	115,44	191,69	7,01		
	Всего за 10 дней:	10505	335,21	202,19	1394,99	9472,91	739,67	2129,98	1614,18	84,21		
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1051	33,52	20,22	139,50	947,29	73,97	213,00	161,42	8,42		