



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

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. Кушмид, Москва 2016 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Легенд-пресс" 2017 г. (2011 г.), рекомендованную НИИ питания РАМН, руковоители разработкой сборника Мотыльков М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)
- Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных учреждениях, 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 исполнительного директора В. И. Тобиш, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В. Р. Кушмид, 2006 г.
- Семидневные меню для основных вариантов стандартных лист оптимального состава, присоединяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б. С. Калашов, А. С. Шарфетдинов, 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) оптимального состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / 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 лист с использованием блюд оптимального состава, присоединяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медсестер по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В. А., Галтаров М.М.Г., 2014г. - с 459
- Картофельная диета лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, / Практическое руководство для врачей-диетологов, медсестер, специалистов общественного питания и заведующих предприятием Том 1, 2, М. А. Савенков, 1995/96 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФНИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи. Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПППОЗ» — М. Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г. Г. Овчинникова, В. А. Тугельян, Д. Б. Игнатков, В. В. Черныгов и др. - М.: 2022 — 698 с

Основное меню для детей 5-11 лет

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
			Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.					
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
Завтрак												
22/6/2016	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	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		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
Итого завтрак:		500	23,76	20,73	97,27	649,50	0,14	317,36	68,11	5,00		
Обед												
54-83	Салат из безжированной курицы 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 (биточник) 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		
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:		880	30,92	28,17	136,40	923,53	56,55	138,59	248,80	9,31		
Всего:		1380	54,68	48,91	233,68	1573,03	56,69	455,94	316,91	14,32		
День 2												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73		
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		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
Итого завтрак:		550	22,90	9,50	87,79	547,72	1,67	189,31	92,64	4,36		
Обед												
8,9/2011	Икра свеколная	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 крупный 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		
54-13х1	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41		
Итого обед:		870	35,13	31,32	108,05	685,90	193,45	179,78	131,98	7,63		
Всего:		1420	58,03	40,82	195,83	1233,62	194,12	369,09	234,62	11,99		

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность							
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
Завтрак										
18/1/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56
20/9/2016	Ябло вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	27,50	6,00	1,25
18/2/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
Итого завтрак:		560	16,28	17,38	80,18	544,31	1,41	199,34	58,26	4,16
Обед										
70/7/1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85
10/1/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
33/1/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14
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
4/20/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого обед:		850	32,34	13,99	95,79	648,89	42,54	125,01	187,68	6,60
Всего:		1410	48,62	31,37	175,96	1193,20	43,95	324,35	245,94	10,76
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
22/4/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	15,34	14,54	48,20	385,17	1,18	252,69	39,71	0,99
18/2/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
Итого завтрак:		450	22,44	15,54	96,49	617,60	1,23	283,38	86,91	4,62
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
28/3/2022	Суп-паштет Домашняя	250	3,86	3,94	14,75	119,50	5,75	20,63	23,50	0,50
32/7/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,69	108,20	44,25	1,83
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
34/9/2017	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
Всего:		1300	41,28	37,25	208,17	1346,27	116,39	457,57	220,19	10,02

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Питательная ценность							Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			Питательная ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.					Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.										
Завтрак															
19/3/2016	Каши жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25					
13/2/016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02					
18/2/016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95					
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	13,20	22,80	1,80					
Итого завтрак:		550	13,24	18,19	71,86	506,40	4,25	168,82	95,41	4,45					
Обед															
6/2/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82					
13/2/2016	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					
18/2/016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76					
19/2/016	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:		850	29,64	40,94	88,09	869,48	53,87	263,39	143,29	6,06					
Всего:		1400	42,88	59,13	159,94	1375,88	58,12	432,21	238,70	10,51					
День 6															
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Питательная ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.					
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.									
Завтрак															
6/2/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,65					
21/0/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10					
18/2/016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95					
19/2/016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25					
ПП	Кондитерское изделие (печенье)*	35	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32					
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43					
Итого завтрак:		545	19,61	14,45	71,57	503,87	4,98	145,97	98,99	6,70					
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					
15/7/20216	Шн 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					
30/3/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44					
18/2/016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76					
19/2/016	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					
Всего:		1425	45,29	35,62	169,84	1192,44	52,64	268,76	218,94	11,93					

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.		
			Белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.					Мг. мг.	Fe, мг.
Запеканка														
ТТК	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56				
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	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				
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43				
Итого запеканка:		550	19,99	15,76	84,46	569,65	4,31	271,18	112,13	4,82				
Обед														
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60				
13/2010	Свекольник	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51				
289/2017	Рагу 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				
54-13хII	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	7,27				
Всего:		1400	46,55	38,21	167,63	1209,30	177,47	418,07	244,49	12,19				
День 8														
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.		
			Белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.					Мг. мг.	Fe, мг.
Запеканка														
18/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56				
ПП	Кондитерское изделие (печенье)*	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42				
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35				
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43				
Итого запеканка:		550	14,22	14,90	104,62	611,11	1,37	182,24	66,86	3,71				
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				
13/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,80				
406/2022	Паста сыровяренная	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	4,26	30,03	0,86				
Итого обед:		850	33,11	30,38	131,12	931,45	42,78	278,24	173,90	8,15				
Всего:		1400	47,33	45,28	235,73	1842,56	44,15	460,48	248,76	11,56				

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
54-83	Салат из капусты свежей	100	1,43	5,08	8,55	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00		
203/2017	Макаронные отходы	200	7,27	7,71	40,60	260,56	0,00	16,19	10,86	1,08		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
Итого завтрак:		590	15,14	13,67	94,10	559,14	27,10	72,61	69,53	16,26		
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	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		
18/2016	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:		810	29,63	31,39	80,81	726,92	107,01	110,45	128,48	13,80		
ВСЕГО:		1400	44,77	45,07	174,90	1286,06	134,11	183,07	198,01	30,06		
Десерт 10												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг. мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
70/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18		
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	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	23,50	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 завтрак:		530	32,14	7,23	66,40	462,03	11,85	62,59	152,40	6,10		
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	24,63	1,11		
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,79	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	14,16	129,83	794,49	35,71	127,88	215,73	7,13		
Всего:		1380	65,52	21,39	196,22	1256,52	47,56	190,44	380,13	13,33		
ВСЕГО за 10 дней:		11915	494,95	401,05	1917,91	11208,49	926,30	1339,97	2916,60	158,84		
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1192	49,49	40,11	191,79	1120,89	92,62	136,09	291,67	15,88		

* При разработке рецептур блюд и напитков учитываются все требования к качеству и безопасности пищевых продуктов.

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	49,49	40,31	191,79	1320,89

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1392,0