



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, руководителем разработки сборника Мотылькин М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутьлян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, 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, ГУ НИИ питания 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 (отделений) 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
- * Карточка блюд 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.Д., 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) Тутьлян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Карточка 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. Сансонов. 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦЗД 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. Опищенко, В.А. Тутьлян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

Основное меню для детей 1-4 классов

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ед, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				

Завтрак

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	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
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	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 завтрак:	500	16,2	16,40	79,71	561,81	10,42	252,19	52,70	3,89

Обед

54-83	Салат из белокочанной 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 (биточка) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
34/2016	Каша 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
	Всего:	1250	43,39	37,97	202,79	1357,94	48,16	362,31	266,99	12,09

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ед, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				

Завтрак

182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	200	12,64	6,80	31,60	252,23	1,30	126,90	36,35	0,58
15/2017	Сыр порционный	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 завтрак:	520	17,37	9,74	62,68	424,54	11,41	222,22	60,53	3,82

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 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	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
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	740	31,67	25,93	88,66	662,63	180,12	142,16	106,76	6,35
	Всего:	1260	49,04	35,67	151,34	1087,17	191,53	364,38	167,29	10,17

День 3

№, 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.
Завтрак										
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54
289/2017	Рыбу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
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 завтрак:	500	19,93	14,23	64,36	460,10	22,54	85,25	86,82	7,17
Обед										
70/7/2015	Овощи 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	Плов из птицы	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
	Итого обед:	710	27,47	11,56	84,57	560,71	30,71	102,40	156,29	5,68
	Всего:	1210	47,40	25,79	148,93	1020,81	53,25	187,65	243,11	12,85

День 4

Детей 4										
№, 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.				
Завтрак										
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
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:	500	21,14	17,50	92,08	613,36	11,41	319,46	70,22	4,53
Обед										
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-лапша Домашняя	200	3,09	3,15	11,80	95,60	4,60	16,50	18,80	0,40
327/2022	Капуста 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
	Всего:	1210	37,10	33,80	194,39	1242,72	100,28	459,48	187,87	9,42

День 5											
№ 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											
19/2016	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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
41/2016	Какао с молоком	180	3,22	2,32	13,24	90,05	1,05	111,08	26,64	0,90	
	Итого завтрак:	500	14,28	20,23	64,93	504,12	5,25	269,31	107,55	4,09	
Обед											
6/7/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49	
13/7/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77	
40/6/2022	Паста сливочная	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 обед:	710	25,12	31,68	78,78	719,72	41,87	214,43	119,23	5,24	
	Всего:	1210	39,40	51,91	143,71	1223,84	47,12	483,74	226,78	9,33	
День 6											
№ 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											
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
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 завтрак:	500	19,63	20,43	66,15	540,48	7,55	138,91	73,35	8,39	
Обед											
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
15/7/20216	Щи 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	
30/3/2017	Каша вязкая 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 обед:	745	22,46	20,66	85,26	594,24	34,69	101,13	98,80	4,48	
	Всего:	1245	42,09	41,09	151,41	1134,72	42,24	240,04	172,15	12,87	

Табл. 7													
№ 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.	затраты, ккал							
Завтрак													
19/2/2016	Каши жидкая молочная геркулесовая	200	5,38	8,04	21,42	180,72	1,36	110,22	8,47	0,20			
15/2/2017	Сыр порционный	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	7,00	1,36	0,08			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	3,45	4,72	0,29			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	16,00	9,00	0,20			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	7,82	1,98	0,39			
Обед	Итого завтрак:	505	8,97	10,86	45,12	317,28	13,47	203,09	42,37	1,96			
70/2/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,20			
131/2010	Секольник	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,49	35,24	28,79	1,21			
289/2017	Рыба из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248	12,54	42,60	64,20	2,09			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,20			
19/2/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13			
54-13-ки	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	13,50	8,18	2,30	0,41			
Итого обед:		705	21,85	20,76	72,31	539,48	16,43	116,72	196,76	6,96			
Всего:		1210	30,82	31,62	117,43	856,76	178,60	319,81	169,08	10,01			

День 8

№ 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.	затраты, ккал							
Завтрак													
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	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	31,01	1,23			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	3,45	4,95	0,29			
19/2/2016	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	4,95	8,53	0,48			
54-13-ки	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	13,50	8,18	2,30	0,41			
Итого завтрак:		510	18,30	11,05	48,64	377,15	171,95	97,31	83,41	3,81			
Обед													
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54			
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00			
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,20			
19/2/2016	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	8,26	10,03	0,86			
Итого обед:		705	27,92	27,91	118,55	813,74	31,08	227,12	147,88	6,77			
Всего:		1215	46,22	38,96	167,19	1190,89	208,00	324,43	230,99	10,58			

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Вс, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
19/8/2016	Молочная каша пшеница									
18/2016	Масло сливочное	200	6,69	7,69	34,37	234,88	1,76	152,64	48,35	1,23
41/8/2016	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
40/3/2016	Кофейный напиток	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
	Фрукт свежий (по сезону)	180	4,36	3,33	14,04	105,32	1,17	130,45	30,17	0,45
	Итого завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
Обед										
ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	520	13,81	18,91	73,10	523,80	12,93	308,39	97,47	4,47
12/2/2016	Рассольник Ленинградский	60	0,86	3,05	5,13	50,13	16,23	17,42	10,30	7,20
ТТК	Голубцы домашние с соусом	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
18/2016	Хлеб пшеничный	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	47,47	2,48
19/2016	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
420/2016	Чай с сахаром	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	ВСЕГО:	705	24,55	28,50	71,20	617,13	88,86	94,50	108,45	12,76
День 10		1225	38,36	47,41	144,30	1140,93	101,79	402,89	205,92	17,23
№, рецептура										
Наименование блюда		Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Вс, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/7/2015	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	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 завтрак:	510	31,28	7,21	90,97	555,24	17,02	63,16	169,73	5,80
Обед										
70/2015	Овощи 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	103,89	181,49	5,96
	Всего:	1215	59,46	21,62	208,79	1255,25	43,90	166,75	351,22	11,76
	ВСЕГО за 10 дней:	12250	433,28	365,84	1630,27	11511,03	1011,27	3311,48	2221,40	116,29
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1225	43,33	36,58	163,03	1151,10	101,13	331,15	222,14	11,63

* Кондитерское изделие - допускается использование иных кодов, изданных: