



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

/Л.С. Сафарян/



ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1-мена
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 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 по всем образовательным учреждениям, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делта плюс" 2011 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОВ 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. Гитов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобин, 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 (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: прак. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3.2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20

* Картофелька блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного 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 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., Ташаров М.М., 2014г. - с. 459

* Картофелька 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 НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФНИП Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИИ СПО «АПСИОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.: 2022. — 698 с.

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1		Пищевая ценность					Вит. С, мг.		Са, мг.		Mg, мг.		Fe, мг.	
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.								
Завтрак														
III	Блины со сливочным маслом	160	11,80	14,16	44,99	347,20	0,16	130,49	23,34				1,31	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20				0,85	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20				0,43	
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	15,2	14,9	81,4	516,1	10,2	158,4	47,7				4,8	
Обед														
47/2015	Салат из капустной кочерыжки	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02				0,67	
101/2017	Суп с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	8,25	22,00	22,78				0,88	
234/2017	Котлета (биточек) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95				1,20	
303/2017	Капша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88				4,03	
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	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:	930	26,2	30,8	107,7	784,3	28,7	177,3	237,4				10,2	
	Всего:	1430	41,43	45,71	189,15	1300,42	38,87	335,71	285,16				14,95	
День 2														
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.				
Завтрак														
70/71/2015	Омлет картофельный по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90				
226/2016	Макаронн. 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				
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43				
	Итого завтрак:	640	20,8	20,6	87,3	597,0	20,1	337,6	59,3	5,8				
Обед														
70/71/2015	Омлет картофельный по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90				
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50				
289/2017	Рагу с мясной консервой	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74				
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	32,6	27,8	107,5	765,3	41,3	176,4	157,3	11,6				
	Всего:	1520	53,41	48,40	194,84	1362,25	61,42	513,97	216,64	17,37				

День 3		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
№, рецептура	белки, г.			жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00		0,90	
54-284	Жирное по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25		2,86	
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	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00		2,80	
	Итого завтрак:	620	37,72	21,38	73,80	585,43	26,88	87,35	178,55		8,67	
Обед												
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00		0,90	
92/2017	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96		0,74	
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	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	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80		1,81	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20		0,43	
	Итого обед:	900	31,0	23,3	92,2	779,9	47,1	164,0	147,3		7,5	
	Итого всего:	1520	68,71	44,71	166,03	1365,32	74,00	251,39	325,86		16,16	

День 4		Пищевая ценность						Вит. С, мг.		Са, мг.		Mg, мг.		Fe, мг.		
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	белки, г.				углеводы, г.		Энергетическая ценность, ккал.							
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал.										
Завтрак																
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90						
		180	12,25	17,88	2,30	294,05	0,52	103,81	17,51	2,52						
210/2016	Омлет запеченный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95						
18/2016	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80						
19/2016	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43						
420/2016	Чай с сахаром	570	19,4	18,9	49,2	520,1	10,6	154,2	73,0	6,6						
Итого завтрак:																
Обед																
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90						
		250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00						
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67						
203/2012	Гречка по-хуторски с мясной консервой	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15						
18/2016	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81						
19/2016	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,52						
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52						
484/2016	Сок фруктовый	980	21,3	26,1	126,4	756,1	42,9	129,7	189,9	13,2						
Итого обед:		1550	40,70	44,91	175,56	1276,13	53,42	283,94	262,86	19,85						
Всего:																

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.					
Завтрак											
18/2/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб 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	
Итого завтрак:			520	20,2	22,2	74,2	1,8	185,2	64,5	2,0	
Обед											
70/71/2015	Овощи напругивание по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
278/2021	Суп крупяной с яйцом	250	21,75	5,25	4,38	150,00	1,63	22,50	25,00	1,50	
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83	
203/2017	Макароннi отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
Итого обед:			930	48,52	24,37	104,14	806,97	12,88	232,99	139,28	6,89
Всего:			1450	68,71	46,56	178,29	1353,82	14,67	418,19	203,80	8,93
День 6											
№, 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.						
Завтрак											
413/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	2,85	135,05	27,12	3,53	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб 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	
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	25,2	28,6	53,9	2,9	167,6	74,4	7,2	
Обед											
70/71/2015	Овощи напругивание по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
92/2017	Шницель свиной	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74	
23/4/2017	Котлета (биконки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	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	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:			910	25,24	119,12	890,02	74,83	351,62	158,30	9,78	
Всего:			1410	50,41	55,08	172,97	77,73	519,26	232,67	17,01	

День 7											
№, 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.					
Завтрак											
Пш	Омлет со стручковым горохом	170	12,54	15,05	47,80	368,90	0,17	138,65	24,80	1,39	
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	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
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:	530	17,5	15,9	94,1	584,8	10,2	171,1	55,8	5,2	
Обед											
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	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	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	880	33,35	28,02	113,61	861,67	47,72	175,03	159,93	9,60	
	Всего:	1410	50,85	43,95	207,67	1446,50	57,94	346,17	215,73	14,77	
День 8											
№, 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.					
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	Суп (пюре)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	570	12,05	19,06	111,61	677,07	15,25	169,70	92,04	7,71	
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	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25	2,86	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
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	45,17	31,73	102,80	783,61	44,43	161,19	232,31	11,85	
	Всего:	1570	57,22	50,79	214,40	1460,68	59,67	330,89	324,35	19,55	

День 9		Пищевая ценность								
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
Завтрак										
19/2016	Молочная каша ячневая (крупа в ассортименте)	270	12,42	9,50	42,43	350,95	4,54	187,88	72,72	1,68
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
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
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	18,15	22,87	82,51	617,28	4,59	215,37	110,97	4,80
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
13/7/2016	Суп крестьянский с крупой	250	1,64	6,48	13,66	126,38	22,65	41,04	30,19	0,00
31/1/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,96
20/3/2017	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,54	224,85	0,00	14,57	9,77	0,28
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
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	930	28,41	25,59	113,43	783,35	34,90	251,53	144,47	5,52
	Всего:	1490	46,56	48,47	195,94	1400,62	39,49	466,89	255,43	10,32
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, 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
23/4/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
6/4/3/2022	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
48/4/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	620	19,3	16,7	95,6	633,9	45,7	281,7	108,7	7,2
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
8/2/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90
20/3/2012	Гречка неочищенная с мясной консервой	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
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	900	19,2	27,2	99,1	667,8	30,6	112,8	168,3	8,9
	Всего:	1520	38,44	43,88	194,64	1301,76	76,31	394,48	277,02	16,07
	ВСЕГО за 10 дней:	14870	516,44	472,46	1889,49	13732,81	553,51	3860,89	2599,54	154,97
	СРЕДНИЕ ЗА ДЕНЬ:	1487	51,64	47,25	188,95	1373,28	55,35	386,09	259,95	15,50

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	51,64	47,25	188,95	1373,28

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1487,0