



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ФГБУ «ВНИИ ФИС»
С.С. Сафарян



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
В.В. Давыдов

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории I смены
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. Кушмы, 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 Мотильный М.П. (ГОУ ВПО ПШТУ), 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 исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кушма, 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.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

* Картофельная диета 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.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., Гапуров М.М., 2014г. - с. 459

* Картофельная диета диетического 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 НИИЗ 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. Онисченко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

Основное меню для детей 5-11 классов

№, 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											
22/2017		Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	15,34	14,54	39,38	416,65	1,18	252,69	39,71	0,99
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:	450	22,44	15,54	87,66	649,08	1,23	283,38	86,91	4,62
Обед											
54-8з		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	16,67	0,60
131/2010		Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
23/2017		Котлета (биточки) рыбные	100	11,81	14,04	14,52	232,72	0,60	67,52	37,72	1,33
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	29,48	36,30	147,98	1033,33	56,81	195,99	265,34	10,46
Всего:			1330	51,92	51,84	235,64	1682,42	58,04	479,37	352,25	15,08
День 2											
№, 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											
182/2017		Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,23	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	12,23	87,79	547,72	1,67	189,31	92,64	4,36
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	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
354/2016		Пшеница рубленый крупный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
18/2016		Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48
19/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
451/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
		Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65
		Итого обед:	880	35,44	31,36	122,78	745,71	61,15	179,76	137,81	8,32
Всего:			1430	58,34	43,59	210,56	1293,43	62,82	369,07	230,45	12,68

День 3													
№, 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													
18/2017		Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56		
20/9/2016		Ййю вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	27,50	6,00	1,25		
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		
420/2016		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													
70/7/2015		Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85		
11/3/2017		Суп лапша Домашняя	250	2,56	5,54	11,63	275,05	5,00	28,55	10,68	0,65		
33/1/2016		Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14		
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:	850	33,10	14,60	96,48	820,19	27,55	90,71	173,70	6,14		
Всего:			1410	49,38	31,98	176,65	1364,50	28,96	290,05	231,96	10,30		
День 4													
№, 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													
22/6/2016		Макаронь, 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													
7,46/2010		Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10		
10/1/2011		Борщ с капустой , картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	122,93	17,05	53,58	33,29	1,80		
89/1/2022		Вареники с картофелем и сметаной	230	5,18	5,18	32,94	298,54	11,39	217,13	19,78	1,12		
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:	830	19,24	16,42	127,71	835,21	46,16	316,07	118,60	5,99		
Всего:			1330	43,00	37,15	224,98	1484,70	46,30	633,42	186,70	10,99		

День 5

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
Завтрак	Обед			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
День 6												
№, 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												
62/2015		Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,65	
210/2016		Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
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	
III		Кондитерское изделие	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	
157/20216		Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74	
234/2017		Котлета (биточки) рыбные	100	11,81	14,04	14,52	232,72	0,60	67,52	37,72	1,33	
18/2016		Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44	
19/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
420/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
		Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
		Итого обед:	880	24,38	28,44	109,80	795,96	47,70	161,54	132,56	5,86	
		Всего:	1425	43,99	42,89	181,36	1299,83	52,68	307,50	231,55	12,56	

День 7													
№, 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													
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	Макаронны отварные	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			
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 завтрак:		590	15,14	13,67	94,10	559,14	27,10	72,61	69,53	16,26			
Обед													
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60			
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51			
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	320,38	91,69	108,20	44,25	1,83			
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80			
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86			
Итого обед:		860	17,17	16,95	111,80	795,05	114,40	202,91	154,77	7,36			
Всего:		1450	32,31	30,62	205,89	1354,19	141,50	275,52	224,29	23,62			

День 8													
№, 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													
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56			
15/2017	Сыр (порциями)	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 завтрак:		550	19,99	15,76	84,46	569,65	4,31	271,18	112,13	4,82			
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			
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80			
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65			
Итого обед:		860	30,30	23,30	100,15	726,97	40,38	164,07	145,97	9,35			
Всего:		1410	50,29	39,05	184,61	1296,62	44,69	435,25	258,09	14,17			

День 9

№, 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										
198/2016	Молочная каша пшенная	250	12,79	9,61	42,96	293,60	2,20	190,80	60,44	1,54
III	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 завтрак:	550	20,07	12,33	99,45	574,03	2,25	220,69	104,24	4,69
Обед										
ТТК	Салат из свежкл с растит маслом	100	1,43	5,08	17,10	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00
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
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	890	22,00	24,79	109,07	770,40	104,60	153,41	145,06	18,67
	Всего:	1440	42,07	37,12	208,52	1344,43	106,85	374,10	249,29	23,35
День 10										

День 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	19,23	18,20	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	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:	530	26,57	19,23	66,40	462,03	11,85	62,59	152,40	6,10
Обед										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	6,83	0,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	122,93	17,05	53,58	33,29	1,80
208/2017	Лавашник с творогом	250	21,50	20,90	48,71	469,35	0,43	165,16	32,11	1,59
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	860	35,79	32,79	139,62	980,08	22,70	270,81	165,63	7,46
	Всего:	1390	62,36	52,02	206,02	1442,11	34,55	333,40	318,03	13,56
	ВСЕГО за 10 дней:	14015	481,32	427,91	2006,68	14037,80	634,50	3964,66	2534,79	147,12
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1402	48,13	42,79	200,67	1403,78	63,45	396,46	253,47	14,71

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	48,13	42,79	200,67	1403,78

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1402,0