



СОЛ. ЛАСОВАНО
Директор МБОУ



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 2023-2024 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучма, 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 Мотылькин М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), 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.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. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПин 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картофельное пюре для детского (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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картофельное пюре для детского и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самонов, 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, Опрасовой союз развития социального питания, НП СРО «АПСРОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никиток, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
7/7/2011	ОБЮЖИ СВЕЖЕЕ / СОЛЕНЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,40	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80
26/2016	НАВАТОНА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,05	74,57	120,78	0,03	12,04
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
48/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ан)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	3,80	240,00	2,00	0,00	0,00
40/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,552	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		530	12,7	6,9	82,8	453,4	18,5	0,2	1,7	52,6	0,1	161,9	203,6	55,8	8,0	714,2	126,4	1,5	101,5

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
36/2022	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)	250	4,79	6,47	33,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	285,19	40,66	5,98	39,11
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
12/20/2010	КОЛЕТТЕССКОЕ НАУДЛЕ (сметанного приготовления) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
11/17/2010	ЛИВИТОК ИЗ ПШЕНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак:		505	8,96	15,71	72,25	480,73	204,08	0,16	1,27	258,44	0,23	156,25	188,22	45,53	2,53	353,48	40,66	6,08	39,96

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
7/7/2011	ОБЮЖИ СВЕЖЕЕ / СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	3,00	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
29/06/2016	ЧЕЖИКИ ЯБЛОНЬ С ТОМАТЫМ СОУСОМ (60/30)	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,005	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
35/2016	ПРОЕ КАТОБЕЛАННОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,95	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,006	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
Итого завтрак:		505	16,71	19,02	59,63	477,66	29,44	0,30	1,26	68,65	1,08	115,00	274,18	77,16	4,42	998,43	73,52	3,35	156,72

День 4

рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
685/2022	СУПЧЕЛНОЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50
458/2016	КАСКОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	22	156	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
40/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		510	29,80	20,08	97,92	698,71	13,10	0,37	0,81	147,26	1,62	525,75	593,53	111,63	6,47	1099,25	31,85	33,46	169,09

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
26/2016	КАША ИЗ ОБСЯННЫХ ХЛОБЫВ ТЕРКОМЕС- МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	139,36	192,67	53,88	1,25	349,07	34,85	2,04	33,97
III	БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
418/2016	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
Итого завтрак:		505	16,65	20,33	91,99	622,09	13,62	0,53	0,49	76,20	12,18	372,70	438,45	111,10	5,58	762,91	78,92	13,13	72,74

День 6																			
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2016	Пюре из картофеля отварного	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	0,30	31,80	0,00	0,30	0,00
23/2016	Омлет заправленный маслом	120	12,00	12,99	2,90	176,60	0,47	0,08	0,15	22,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77
III	Биточки с творогом и маслом	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	0,46	0,26	28,40	0,14	123,00	108,36	27,58	6,52	266,80	70,14	7,02	36,40
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,18	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,30	9,60
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,08	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
420/2016	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,03	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
Итого запарки:		580	22,38	21,65	98,96	684,10	4,00	0,72	0,78	304,35	2,16	249,55	511,25	88,28	12,37	651,20	104,66	38,90	173,93

День 7																			
рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
19/2016	КАША ПШЕНИЦА МОЛОТЯЯ С КУРАТОМ	210	6,69	7,69	34,37	234,88	1,76	0,16	0,19	103,59	0,11	152,64	173,65	48,55	1,23	389,80	50,86	3,07	33,95
15/2016	МАФИНЫ СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРЖНЫЙ) СОСЫСЫ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	0,006	0,03	28,80	0,10	88,80	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,6	5	22	156	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
403/2016	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого запарки:		550	16,56	23,40	74,96	581,74	13,70	0,30	0,61	226,22	0,44	507,08	449,78	97,98	4,80	988,22	70,62	7,45	152,05

День 8																			
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность,			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
29/2016	КУКУРУЗА КОСМЕРИВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	0,01	0,02	0,60	0,00	12,60	12,30	3,90	0,11	40,80	0,00	0,15	5,40
47/133/2022	ФИННИШ С СОУСОМ СМЕТАН ТОМАТОМ 100/50	150	16,63	6,23	18,16	194,63	3,30	0,203	0,17	59,07	0,55	65,47	233,64	38,73	1,69	271,00	134,66	16,70	569,06
30/2011	КАША ПШЕНИЦА ВАРЕНАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	4,13	49,79	16,12	0,33	33,69	0,45	4,91	16,24
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	38,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
48/2016	СОК АПЕЛСИНОВЫЙ (мл)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
	Итого запарки:	570	24,35	11,24	88,15	557,28	8,74	0,36	0,26	82,17	0,62	110,70	384,73	110,45	6,65	684,49	138,07	23,41	593,28

День 9																			
№, п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2011	Пюре из картофеля (без сахара)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
69/2022	Соус сливочный	50	0,85	0,59	10,54	51,32	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	50,43	0,77	0,17	7,83
11/11/2016	Чай с молоком и с сахаром	200	1,16	1,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,60
8/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,18	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,30	9,60
403/2016	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого запарки:		530	24,14	14,12	81,94	558,63	12,10	0,31	0,44	100,26	4,51	330,94	403,62	93,93	7,45	754,24	16,12	29,53	204,42

День 10																			
№, питание	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Бит. С, мг	Бит. В1, мг	Бит. В2, мг	Бит. А, мкг	Бит. D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
37/8/9/2016/1	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/ОВОЩИ СОСЛИВНЕ	45	0,46	0,06	1,39	9,15	35,25	0,03	0,02	45,30	0,00	6,75	12,60	6,15	0,35	89,10	1,20	0,05	6,60
57/9/2022	СОУС "АЛЬФРЕДНО" (МАСЛО СЛИВНО В СОУСЕ)	100	15,59	7,07	7,31	156,06	3,06	0,08	0,17	60,90	0,86	143,36	185,84	57,89	0,96	287,78	50,36	13,79	85,64
35/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
35/2011	КУСИЕЛИ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,66	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,88	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,00	4,80
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
Итого запарки:		545	23,01	12,07	77,48	530,40	66,09	0,35	0,26	136,75	1,93	251,50	360,03	121,99	4,58	1217,08	121,24	15,56	143,13
		5300	195,22	164,66	826,69	5644,70	383,41	3,64	8,62	1453,87	24,90	2787,46	3816,40	913,79	62,58	8153,58	802,04	172,20	1811,77
		533	19,52	16,46	82,61	564,47	38,34	0,36	0,86	145,29	2,49	278,75	381,64	91,38	6,26	815,36	80,20	17,22	181,18