



Директор филиала
ООО "Тобак Фудс"

И.Ф. Сафарян/

2-х недельное для обучающихся
Оказание услуг по организации горячего питания

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
Наук В. Р. Куямы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на подготовку для обучающихся
НИИ питания РАМН, руководители разработки сбор

* Технологическая инструкция по производству кулина
профессионального образования Московский государ
эпидемиологическому благополучию населения Пер
Директор В.Р. Куяма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандарт
льного обслуживания граждан пожилого возраста

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: <http://mydocs.crimea-school.ru>
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
КИВЕРБА ТАМАРА АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен с: с 16.06.2025, 09:40
Действителен до: до 09.09.2026, 09:40
Ключ подписи: 00A4FC2A871F357B447B364D40B5B4F0C

ИНН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Карточка блюд диетического (лечебного и профи
Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др.- М.:2

* Семидневные меню для основных вариантов стандарт
Федерации (практическое руководство для врачей-ди
граждан пожилого возраста и инвалидов, специалис

* Карточка блюд лечебного и рационального питания
и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самс
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой со

Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1

№, 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										
226/2016	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

54-8з	Салат из белокочанной капусты 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 (биточки) 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.	Mg, 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 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
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	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
54-13хн	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	195,12	369,09	224,62	11,99

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										
181/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56
209/2016	Яйцо 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										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	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
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	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.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	15,34	14,54	48,20	385,17	1,18	252,69	39,71	0,99
18/2016	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	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
283/2022	Суп-лапш Домашняя	250	3,86	3,94	14,75	119,50	5,75	20,63	23,50	0,50
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	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	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	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

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										
193/2016	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	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	13,24	18,19	71,86	506,40	4,25	168,82	95,41	4,45
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82
137/2016	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
18/2016	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:	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.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
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
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
157/20216	Щи 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
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44
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:	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

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										
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 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										
70/2015	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	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
54-13хн	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	7,37
	Всего:	1400	46,55	38,21	167,63	1209,30	177,47	418,07	244,49	12,19
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										
181/2017	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 завтрак:	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
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022	Паста сливочная	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	5,26	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	1542,56	44,15	460,48	240,76	11,86

День 9										
№, 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										
54-8з	Салат из капусты свежей	100	1,43	5,08	8,55	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00
203/2017	Макароны 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										
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
День 10										
№, 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										
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	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	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	24,65	1,11
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	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	127,85	215,73	7,12
	Всего:	1380	65,52	21,39	196,22	1256,52	47,56	190,44	368,13	13,22
	ВСЕГО за 10 дней:	13915	494,95	403,05	1917,91	13208,89	926,20	3559,97	2516,68	136,84
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	1392	49,49	40,31	191,79	1320,89	92,62	356,00	251,67	13,68

*Кондитерское изделие - допускается использование иных кондитерских изделий ;