



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

« ____ » ____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории. Имена обучающихся, для школ Симферопольского района на 2024-2025 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 Мотильный М.П. (ГОУ ВПО ШТТУ), 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 НЦ 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, 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.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
- * 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. Саксонов, 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИ 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. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов

Основное меню												
Завтрак, обед для детей 5-11 классов												
День 1												
№, 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												
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,80	3,15	3,70	45,40	8,50	10,50	2,60	0,05		
22/2016	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:	550	24,56	23,88	100,97	694,90	8,64	327,86	70,71	5,05		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50		
327/2022	Кашута тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,45	108,20	44,25	1,83		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
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:	870	20,16	17,16	115,23	701,86	108,75	217,39	159,81	8,00		
	Всего:	1420	44,72	41,04	216,20	1396,75	117,39	545,25	230,52	13,05		
День 2												
№, 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												
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	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	22,32	17,63	84,53	548,33	14,55	287,49	87,30	4,45		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	100	1,10	0,11	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90		
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51		
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08		
ТТК	Каша пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	30,56	87,95	2,46		
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
457/2016	Компот из яблод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28		
	Итого обед:	890	34,65	18,32	116,11	724,01	68,20	113,07	171,28	6,89		
	Всего:	1440	56,97	35,95	200,63	1272,34	82,75	400,56	258,58	11,34		

День 3												
№, 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												
373/2017	Яблоки, фаршированные творогом	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05		
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	12,00	0,63		
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	22,35	10,99	94,44	571,79	7,38	162,04	81,41	6,31		
Обед												
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	130,08	14,60	37,58	25,17	1,50		
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74		
255/2015	Печень, по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28		
203/2017	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	1,00		
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 смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
	Итого обед:	900	30,55	37,41	152,35	992,25	71,46	300,21	135,93	11,58		
	Всего:	1350	52,90	48,40	246,79	1564,04	78,84	462,25	217,34	17,89		
День 4												
№, 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												
181/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56		
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	14,04	13,18	96,42	563,11	1,37	183,04	70,26	4,19		
Обед												
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82		
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00		
605/2022	Ёжики куриные с соусом	100	4,91	11,71	9,48	165,61	2,38	23,62	14,96	3,79		
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04		
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 плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46		
	Итого обед:	910	22,15	32,87	103,69	831,07	30,77	121,08	218,97	12,67		
	Всего:	1460	36,19	46,05	200,10	1394,18	32,14	304,12	289,23	16,86		

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												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25		
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
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	15,60	15,06	58,65	433,70	4,29	180,72	78,56	3,88		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
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	240	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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	860	32,79	13,89	105,72	681,08	55,99	149,80	191,70	6,78		
	Всего:	1410	48,39	28,95	164,37	1114,78	60,28	330,52	270,26	10,66		
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	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10		
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65		
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:	510	18,48	12,98	60,41	441,78	4,98	141,62	95,99	6,38		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	100	1,10	0,11	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90		
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74		
203/2017	Макароны мясной с соусом	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36		
18/2016	Хлеб пшеничный	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	1,00		
19/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,90		
	Итого обед:	880	28,59	29,63	99,81	757,16	66,74	400,78	135,93	6,28		
	Всего:	1390	47,07	42,61	160,22	1198,94	71,72	542,39	231,92	12,66		

День 7												
№, 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												
ТТК	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	Итого завтрак:	590	14,94	13,30	75,75	493,88	14,25	201,68	91,73	4,95		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51		
471/2022	Фриболы с соусом	100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02		
ТТК	Каша пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	30,56	87,95	2,46		
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		
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46		
	Итого обед:	900	36,35	16,49	116,45	674,67	26,42	415,55	200,05	8,16		
	Всего:	1490	51,29	29,79	192,20	1168,55	40,67	617,23	291,77	13,12		
День 8												
№, 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 консервиров. (помидор)*	50	0,66	0,05	0,80	8,00	5,00	7,00	10,00	0,45		
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78		
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	28,11	16,85	86,64	533,60	9,22	59,89	149,49	5,86		
Обед												
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50		
524/2022	Голубцы ленивые	240	20,42	22,34	21,61	371,06	70,98	166,84	56,96	2,98		
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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	860	33,46	38,57	89,62	859,54	118,10	296,60	157,04	9,22		
	Всего:	1410	61,58	55,42	176,26	1393,14	127,32	356,49	306,53	15,08		

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													
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,80	3,15	3,70	45,40	8,50	10,50	2,60	0,05			
22/2016	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	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			
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47			
	Итого завтрак:	550	24,62	23,89	101,19	697,28	11,44	330,66	71,55	5,09			
Обед													
54-8з	Салат из капусты	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			
292/2022	Запеканка картофельная с мясом птицы	240	8,12	22,57	25,01	378,00	6,22	60,02	130,91	4,72			
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			
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28			
	Итого обед:	860	17,49	37,89	90,00	815,69	101,49	156,92	210,64	8,71			
День 10	ВСЕГО:	1410	42,11	61,78	191,18	1512,97	112,93	487,58	282,18	13,80			
№, 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	Каша пшениная молочная с курагой	250	15,25	18,78	49,99	422,50	2,53	212,66	69,16	1,71			
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			
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	22,43	27,03	98,40	721,03	2,58	245,75	116,41	5,36			
Обед													
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65			
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	240	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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82			
	Итого обед:	860	30,16	31,02	109,60	833,04	74,71	272,40	168,00	6,32			
	Всего:	1420	52,59	58,05	208,01	1554,07	77,28	518,15	284,41	11,68			
	ВСЕГО за 10 дней:	14200	493,81	448,04	1955,97	13569,75	801,32	4564,54	2662,73	136,14			
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1420	49,38	44,80	195,60	1356,97	80,13	456,45	266,27	13,61			

Овоши натуральные - допускается использование иных овощей ;

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей;