

УТВЕРЖАЮ

Директор филиала

ООО «Симферопольская Кулинария»  
«Симферопольская Компания»



Д.С. Сафарин/

СОГЛАСОВАНО  
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. Кучмы, Москва 2016 г.

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дешн тynos" 2011 г. (2011 г.) рекомендовано НИИ питания РАМН, руково.дители разработчи сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПИ ТУ), 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 исполнителя 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: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Катапов, А.С. Шарфетдинов, 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 Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Коны 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. Самсонов, 1995/96 г.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФЦИП Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПППОЗ» —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 2024год

**Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ**

**День 1**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
71702011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80
2262016	МАКСИО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	150	8,18	5,95	36,70	233,80	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	109,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
182016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
192016	ХЛЕБ ПЖАКОИЙ	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
4842016	СОК ФРУКТОВЫЙ (вод)	200	1	0,2	20,2	92	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
4032016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>12,7</b>	<b>6,9</b>	<b>82,8</b>	<b>453,4</b>	<b>18,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>52,6</b>	<b>0,1</b>	<b>167,9</b>	<b>203,6</b>	<b>55,8</b>	<b>8,0</b>	<b>714,2</b>	<b>126,4</b>	<b>1,5</b>	<b>101,5</b>

**День 2**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
3632022	КАША ПРЯЖОЧКА С ЯБЛОКОМ (МОЛОЖИЦА)	250	4,79	6,47	33,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,59	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	283,19	40,66	5,98	39,11
132016	МАКСИО 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
182016	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 202010	КОЛДЦЕРКОВЕ ЛЕВЭЛИДЕ (специализированное специальное) 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 172010	ПАИТОК ИЗ ПШЕНИЦКА	200	0,68	0,28	11,16	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>8,96</b>	<b>15,71</b>	<b>72,25</b>	<b>480,73</b>	<b>204,08</b>	<b>0,16</b>	<b>1,27</b>	<b>258,44</b>	<b>0,23</b>	<b>156,35</b>	<b>188,22</b>	<b>45,53</b>	<b>2,53</b>	<b>353,48</b>	<b>40,66</b>	<b>6,08</b>	<b>39,96</b>

**День 3**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
71702011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
299/632016	ТВОРОГ МАСТЯН С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (60/30)	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,50	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
3542016	ПРОБ КАПТОПЕЛЛОНЕ	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
182016	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	23,80	0,00	0,00	0,38
192016	ХЛЕБ ПЖАКОИЙ	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
4202016	ЧАЙ САХАРНОМ	200	0,036	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>16,71</b>	<b>19,02</b>	<b>59,63</b>	<b>477,66</b>	<b>29,44</b>	<b>0,30</b>	<b>1,26</b>	<b>68,65</b>	<b>1,08</b>	<b>115,00</b>	<b>274,18</b>	<b>77,16</b>	<b>4,42</b>	<b>998,43</b>	<b>73,52</b>	<b>3,35</b>	<b>156,72</b>

**День 4**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
2222011	ПУДИНГ 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	208,73	8,71	26,08	30,79
6832022	СУЩЕНОЕ 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
4882016	КРЕМЕРМОЛОВОЧНЫЙ 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	225,00	18,00	4,00	40,00
182016	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
192016	ХЛЕБ ПЖАКОИЙ	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
4032016	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>29,80</b>	<b>20,08</b>	<b>97,92</b>	<b>698,71</b>	<b>13,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,81</b>	<b>147,26</b>	<b>1,62</b>	<b>525,75</b>	<b>593,53</b>	<b>111,63</b>	<b>6,47</b>	<b>1029,25</b>	<b>31,85</b>	<b>33,16</b>	<b>169,09</b>

**День 5**

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
2662016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЦЕВ ТЕРЯУЩЕ МОЛОЖИЦА	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	150,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
III	БЕЛЫЙ ЧАЙ С ПИИДИОМ 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
4182016	КОФЕИНА ИЛИТОК 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
182016	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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>16,65</b>	<b>20,33</b>	<b>91,99</b>	<b>622,09</b>	<b>13,62</b>	<b>0,53</b>	<b>0,49</b>	<b>76,20</b>	<b>12,18</b>	<b>372,70</b>	<b>438,45</b>	<b>111,10</b>	<b>5,58</b>	<b>762,91</b>	<b>78,92</b>	<b>13,13</b>	<b>72,74</b>

