

Симферополь2024

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: от 12 лет и старше дети ИНВАЛИДЫ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4.7	11.2	15.5	181.1	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200/10/10	7.7	11.9	44.3	315.0	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
СУХОФРУКТЫ	15	0.5	0.0	11.2	44.9		2008
Итого за прием пищи:	537	15.6	24.1	100.3	679.1		
Всего за день:		15.6	24.1	100.3	679.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С М/С	146/10	12.2	21.8	9.3	281.7	219/2	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	418	15.4	22.1	43.8	436.1		
Всего за день:		15.4	22.1	43.8	436.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/30	24.4	17.6	37.7	409.2	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	180/13	0.1	0.0	13.1	52.8	392	2014
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	к/к	2024
Итого за прием пищи:	393	27.9	18.9	73.9	579.9		
Всего за день:		27.9	18.9	73.9	579.9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	70	0.6	0.1	1.2	9.1	70/71	2011
ПТИЦА (БЕДРО) ЗАПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ	50/50	13.8	16.5	4.0	221.1	293	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	432	17.6	16.9	39.7	384.6		
Всего за день:		17.6	16.9	39.7	384.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СОУСОМ ЯГОДНЫМ	100/30	9.6	9.6	68.8	401.1	К/К	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.1	53.1	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	130	0.5	0.5	12.7	61.1	338	2011
Итого за прием пищи:	528	16.2	12.4	132.2	710.9		
Всего за день:		16.2	12.4	132.2	710.9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4.7	11.2	15.5	181.1	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ ИЛИ КАША МОЛОЧНАЯ	200/10/10	6.0	9.8	35.7	255.3	181	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
Итого за прием пищи:	480	14.2	22.2	83.9	596.9		
Всего за день:		14.2	22.2	83.9	596.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	16.9	12.2	36.1	323.4	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:	382	20.0	13.4	71.5	488.6		
Всего за день:		20.0	13.4	71.5	488.6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	70	0.6	0.1	1.2	9.1	70/71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12.3	16.5	34.5	337.2	204	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	542	18.7	17.9	84.7	578.4		
Всего за день:		18.7	17.9	84.7	578.4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ В АССОРТИМЕНТЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	7.3	10.2	79.1	438.8	к/к	2023
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	400	18.2	16.0	120.5	705.9		
Всего за день:		18.2	16.0	120.5	705.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (ФИЛЕ) ИЛИ НАГГЕТСЫ	100	13.3	16.3	3.5	215.6	290/331	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/С	180/5	5.4	9.4	24.5	203.1	303	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/6	0.2	0.0	9.9	41.5	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	521	22.0	26.0	57.6	554.2		
Всего за день:		22.0	26.0	57.6	554.2		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	4.7	11.2	15.5	181.1	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200/5/10	7.7	11.9	39.5	295.7	182	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
кондитерские изделия	30	0.2	0.0	23.9	97.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:	547	15.3	24.1	108.2	712.7		
Всего за день:		15.3	24.1	108.2	712.7		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	11.2	27.0	39.7	446.5	К/К	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	412	14.4	27.3	74.2	600.9		
Всего за день:		14.4	27.3	74.2	600.9		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С М/С	150/10	6.1	13.8	72.8	440.9	395	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/6	0.2	0.0	9.9	41.5	377	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	531	12.7	16.5	130.1	725.0		
Всего за день:		12.7	16.5	130.1	725.0		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С С ИКРОЙ КАБАЧКОВОЙ ИЛИ КАБАЧКАМИ ТУШЕНЫМИ	106/5/40	11.3	18.7	5.1	232.8	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.1	53.1	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	474	14.4	20.1	42.5	410.6		
Всего за день:		14.4	20.1	42.5	410.6		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ	100	16.1	20.9	1.3	260.1	559/3	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	320	22.2	23.4	45.0	482.0		
Всего за день:		22.2	23.4	45.0	482.0		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2.7	8.3	18.1	157.8	1	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	4.9	4.2	18.4	131.8	120	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
кондитерские изделия	15	1.1	1.5	11.2	62.6	к/к	2024
Итого за прием пищи:	732	12.4	15.2	97.2	582.3		
Всего за день:		12.4	15.2	97.2	582.3		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С	106/10	10.9	18.3	2.1	214.4	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	336	17.0	20.8	34.4	391.0		
Всего за день:		17.0	20.8	34.4	391.0		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/5	15.0	15.9	31.6	276.5	392	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0.1	0.0	13.1	53.1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.7	0.4	23.6	112.8	к/к	2024
Итого за прием пищи:	366	18.8	16.3	68.3	442.4		
Всего за день:		18.8	16.3	68.3	442.4		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОЛАДЫ БЕЗ НАЧИНКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	11.3	27.1	40.2	449.9	К/К	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.6	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	400	20.0	30.6	87.0	704.2		
Всего за день:		20.0	30.6	87.0	704.2		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
НАГГЕТСЫ С М/С	90/10	15.7	23.9	10.9	320.9	595/3	2022
БУЛГУР ОТВАРНОЙ С М/С	180	7.7	5.2	47.9	268.3	54-22г-2020	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
Итого за прием пищи:	542	26.6	29.4	93.3	743.6		
Всего за день:		26.6	29.4	93.3	743.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	359,6	413,6	1588,3	11509,3
Среднее значение за период	18.0	20.7	79.4	575.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	32.3	55.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	465

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2002.-236с.;
5. 2022г СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.Москва
6. 2020г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. 162с. Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова
2.4. Гигиена детей и подростков. НОВОСИБИРСК СБОРНИК 2020 г.
7. 2021 г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет), Новосибирск – 2021 с. 296 Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
2.4. Гигиена детей и подростков
8. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
9. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

10. Сеть интернет.

Используемое сырье для данного меню:

1. Мясо - говядина мякоть 1 К охлажденное, или С/М
2. Птица – мясо цыплят-бройлеров (бедро) 1К - филе охлажденное
3. Рыба - филе минтая замороженное
4. Молоко МДЖ 2,5 %
5. Сметана МДЖ 15%
6. Творог МДЖ 9%
7. Масло сливочное МДЖ 72.5%
8. Йогурт МДЖ 2,5%
9. Кефир, простокваша МДЖ 2.5 %
10. Ряженка МДЖ 2.5 %
11. Масло растительное (подсолнечника) рафинированное
12. В случае использования других характеристик и видов сырья предусмотрена возможность перерасчета по фактическим показателям и качеству и кондициям сырья.