



2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1смена

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025 - 2026 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных издлений для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В. Р. Кучмы. Москва 2016 г.

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делы плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано

*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 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

*Картофель блуд 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 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., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картофель блюдет 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 НИЦЗД 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. Тугельян, Д. Б. Никитюк. В. В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

Основное меню для детей 5-11 классов

Дата, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
7/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	1,60	343,02	53,91	1,34
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	2,85	5,49	3,04	0,47
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	560	24,3	20,47	86,09	14,45	373,71	79,15	4,77
8/2017	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	52,23	16,02	0,67
	Сырный суп	250	2,34	5,25	17,23	113,84	44,05	30,49	1,51
	Котлета (биточек) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	60,77	33,95	1,20
	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	12,64	119,88	4,03
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52
9/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81
	Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	40,94	209,29	250,13	12,89
	Всего:	1470	51,79	54,01	210,12	55,39	583,00	329,28	17,66
10/2017	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
	Макароны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	286,67	20,91	1,37
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	9,20	13,20	0,85
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	640	23,97	23,23	96,29	21,39	460,65	71,11	5,46
11/2017	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	37,58	25,17	1,50
	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	62,15	38,63	2,52
	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	236,01	21,50	1,21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15
	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81
12/2016	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	990	27,7	29,7	162,0	981,1	384,0	166,9	11,3
	Всего:	1630	51,68	52,95	258,29	1650,74	844,65	238,03	16,71

Дата	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая				
2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
2016	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24
2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	620	17,31	17,63	112,61	714,54	71,52	231,20	123,52	5,42
07/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65
07/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46
08/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
09/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
01/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72
	Итого обед:	800	33,97	18,79	115,85	843,95	11,35	253,21	139,52	6,79
	Всего:	1420	51,28	36,41	228,46	1558,49	82,87	484,41	263,04	12,21
01/2017	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
21/08/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02
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
08/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	550	27,6	22,7	70,3	588,1	14,6	175,1	95,6	9,9
01/2017	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
15/09/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	64,50	1,55
00/1/2021	Оладьи из печени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70
04/12/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
14/09/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
00/3/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	1010	33,63	58,11	504,07	1074,50	160,76	420,96	219,72	15,63
	Всего:	1560	61,27	80,86	574,40	1662,59	175,40	596,07	315,31	25,55

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.			Энергетическая				
			жиры, г.	углеводы, г.	ккал					
Завтрак										
18/2/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
III	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	560	22,8	27,0	87,5	616,4	1,8	198,4	87,3	3,8
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
12/2/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
406/2022	Паста сливочная	250	21,34	24,78	39,29	465,28	21,41	176,70	63,86	1,85
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	880	33,51	40,92	124,88	968,40	58,79	262,69	145,43	8,42
	Всего:	1440	56,35	67,92	212,39	1584,84	60,59	461,09	232,75	12,27
Ужин										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
			22/2016	Горошек консервированный	50	1,55				
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
III	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
149/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого ужин:	560	23,52	26,62	94,90	723,52	5,27	161,09	105,01	7,36
Полдник										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
9/2/2017	Пш из кашиной капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74
214/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
103/2017	Каша вязкая Артек	180	7,92	6,48	46,26	274,80	0,00	19,80	21,60	1,52
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
4/20/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого полдник:	910	28,36	29,38	118,70	879,69	40,14	186,53	135,09	7,71
	Всего:	1470	51,88	55,99	213,59	1603,21	45,41	347,62	240,10	15,07

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				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
404/2021	Оладьи из пшена	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого завтрак:	640	28,48	22,44	99,68	706,87	52,84	246,71	116,79	13,25
Обед										
120/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60
III	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95
	Итого обед:	845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	149,86	7,61
	Всего:	1485	64,70	45,64	253,99	1767,88	63,22	520,30	266,65	20,86
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				
Завтрак										
178/2022	Плов из риса с курагой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	550	16,81	22,98	99,05	681,47	12,65	396,10	112,04	5,07
Обед										
146/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
III	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	1010	25,13	29,40	163,54	1081,90	105,22	287,81	176,72	9,82
	Всего:	1560	41,94	52,38	262,58	1763,37	117,86	683,90	288,76	14,88

п/п	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая				
1	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
2	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
3	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
4	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
5	Кисель с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
6	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63
Итого завтрак:		550	21,78	29,95	103,12	762,41	5,37	323,71	127,58	4,92
7	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	33,83	5,00	26,67	38,33	0,70
8	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
9	Запеканка из творога	250	27,84	18,96	87,78	447,79	3,28	255,88	49,25	1,69
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
11	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
12	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
Итого обед:		880	43,14	30,14	174,90	925,87	23,38	383,39	175,64	10,36
Всего:		1430	64,92	60,08	278,02	1688,28	28,75	707,10	303,22	15,28
п/п	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая				
13	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
14	Котлета (биточек) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
15	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
16	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
17	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
Итого завтрак:		600	18,4	16,6	100,5	661,1	43,5	279,1	104,4	4,9
18	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90
20	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
21	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
22	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
23	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
24	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
Итого обед:		1000	20,72	27,86	149,15	883,28	41,38	131,96	208,45	11,58
Всего:		1600	39,10	44,50	249,63	1544,40	84,89	411,09	312,83	16,48
ВСЕГО за 10 дней:		15065	534,91	550,75	2741,47	16385,23	785,07	5639,24	2789,96	166,96
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1507	53,49	55,07	274,15	1638,52	78,51	563,92	279,00	16,70

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак , Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	53,49	55,07	274,15	1638,52

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1507,0

