



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

М.А. Ковалева

«13» *сентября* 2025 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся начального общего образования, получающих основное общее и среднее общее образование, 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, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОО ВПО ППТУ), 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 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.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
- * Картоотека 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 Кош 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
- * Картоотека 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 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.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

Неделя 1

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.				
Завтрак									
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	12,30	4,50	0,21
226/2016	Макаронны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	1,80
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	9,00	2,20
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	0,47
	Итого завтрак:	540	17,69	18,52	79,25	542,41	23,42	266,59	6,09
Обед									
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	1,72
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	73,16	268,00	1,56
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	0,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	0,90
	Итого обед:	760	24,85	24,23	101,56	720,17	229,91	331,06	5,76
	Всего:	1300	42,54	42,75	180,81	1262,58	253,33	597,65	11,85
Итого: 2									

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										
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 (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
12.10/2014	Печенье сахарное	15	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:	505	19,26	18,46	72,49	493,83	14,55	274,04	60,90	2,59
Обед										
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	9,02	136,89	16,26	0,83
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
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:	780	33,07	24,74	110,36	743,79	50,20	337,36	207,28	7,56
	Всего:	1285	52,33	43,20	182,84	1237,62	64,75	611,40	268,18	10,15

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										
15/2016	Сельдь (порциями)	30	5,10	9,85	0,00	43,50	0,15	39,56	9,00	0,30
605/2016	Тефтели из мяса птицы с соусом 50/40	90	11,35	5,13	13,20	139,50	0,03	13,84	42,30	0,79
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	Итого завтрак:	530	24,35	18,71	75,63	543,73	176,13	226,18	116,24	4,95
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
159/2016	Щи зеленые	200	1,03	2,15	23,05	115,86	9,80	135,28	21,81	0,45
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
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 ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	Итого обед:	770	26,86	25,86	111,40	752,62	83,56	359,18	182,61	11,83
	Всего:	1300	51,21	44,57	187,03	1296,35	259,69	585,36	298,85	16,78
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										
243/2016	Сырники из творога	100	19,77	12,41	12,76	245,87	3,30	167,62	25,48	0,62
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,26	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,64
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	500	27,67	17,85	87,56	628,10	13,55	267,91	65,98	4,88
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	200	1,01	6,06	12,71	95,66	10,50	58,90	9,76	0,41
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
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:	685	25,67	25,78	99,22	718,37	19,19	379,50	81,42	5,58
	Всего:	1185	53,34	43,63	186,78	1346,47	32,74	647,41	147,40	10,46

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 из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	1,30	139,03	53,86	1,25
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-21ги/2022	Какао с молоком	200	5,32	5,40	14,44	129,49	1,95	185,33	38,00	1,05
	Итого завтрак:	505	19,95	22,30	86,32	605,89	15,28	423,50	117,04	3,55
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
471/2022	Финболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	158,90	1,96	265,89	34,85	1,00
305/2015	Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	229,58	0,00	15,56	26,66	0,61
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
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:	760	22,59	23,18	103,68	697,47	45,44	356,75	121,70	5,17
	Всего:	1265	42,54	45,48	190,00	1303,36	60,72	780,25	238,74	8,72
Неделя 2										
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										
232/2016	Омлет	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	200,50	25,60	1,64
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	23,90	24,12	2,34	6,00	5,70	0,39
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
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	18,41	18,30	68,25	482,05	13,21	232,09	52,40	5,23
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	112,50	17,12	24,15	11,43	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
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:	685	26,47	26,12	114,75	764,21	49,81	359,55	93,29	5,96
	Всего:	1195	44,88	44,42	182,99	1246,26	63,02	591,64	145,69	11,19

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.					
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	3,36	139,03	53,86	1,25
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
5.14/2014	Йогурт 1/125	125	5,13	5,80	7,38	71,25	0,75	152,50	18,75	0,13
12.10/2014	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	165,60	0,00	11,60	8,00	0,84
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	505	18,29	20,50	93,40	603,12	14,11	328,33	102,81	5,18
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	18,90	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
318/363/2016	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	8,80	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
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
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	Итого обед:	770	29,90	25,55	103,14	757,97	162,19	367,33	215,26	9,36
	Всего:	1275	48,19	46,05	196,53	1361,09	176,30	695,66	318,07	14,54
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.					
Завтрак										
29/2016	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	26,03	16,60	77,60	484,70	12,99	230,28	128,70	4,43
Обед										
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,93	2,05	3,71	37,61	22,62	25,37	8,95	0,33
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	168,00	9,02	136,89	16,26	0,83
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	150	5,72	5,20	48,52	182,52	0,00	10,98	8,39	0,84
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
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	880	25,88	24,51	119,04	790,65	82,84	358,98	124,81	7,42
	Всего:	1380	51,91	41,11	196,64	1275,35	95,83	589,26	253,51	11,85

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											
198/2016	Каша пшенная молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98	
16/2016	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
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	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
Обед	Итого завтрак:	520	16,02	15,81	69,18	495,01	14,34	241,13	67,69	4,51	
54-16с-2020/2021											
150/2016	Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48	
617/2022	Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75	
200/2016	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37	
451/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05	
18/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46	
19/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	770	35,99	23,94	102,10	709,73	18,40	342,60	206,30	6,77	
	ВСЕГО:	1290	52,01	39,75	171,28	1204,74	32,74	583,73	273,99	11,28	
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											
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42	
338/2016	Шницель рубленый куриный	90	16,50	11,84	12,24	143,69	0,00	101,25	60,12	1,28	
340/2016	Изделия макаронные отварные	150	5,51	4,80	35,24	191,27	0,00	120,89	8,65	0,89	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
429/2016	Кисель яблочный	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46	
Обед	Итого завтрак:	540	26,08	22,46	83,82	550,53	13,00	267,51	97,57	4,33	
59/2016											
133/2016	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39	
891/2022	Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56	
18/2016	Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02	
19/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
349/2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	Итого обед:	680	23,09	23,61	102,75	708,84	43,22	348,86	95,14	4,90	
	Всего:	1220	49,17	46,07	186,57	1259,37	56,22	616,37	192,71	9,23	
	ВСЕГО за 10 дней:	12695	488,12	437,03	1861,49	12793,18	1095,34	6298,73	2293,40	116,05	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1270	48,81	43,70	186,15	1279,32	109,53	629,87	229,34	11,61	

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; ** Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; *** Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.