

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Глобал Фудс"



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 общее образование, 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 изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОУ ВПО ПШТУ), 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

* 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., Гаппаров 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 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 для детей 1-4 классов

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.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	17,70	16,78	42,00	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
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	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	500	21,1	17,50	78,47	613,36	11,41	319,46	70,22	4,53
Обед										
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	745	25,57	31,44	131,82	886,01	37,95	158,27	225,93	8,89
	Всего:	1245	46,71	48,94	210,29	1499,37	49,36	477,73	296,15	13,42

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										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	39,50	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	590	21,93	15,99	79,08	537,80	14,31	369,28	69,87	3,91
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65
	Итого обед:	755	32,51	28,65	108,22	743,34	47,82	141,79	110,64	6,75
	Всего:	1345	54,44	44,64	187,30	1281,14	62,13	511,07	180,51	10,66

День 3									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	110,12	28,59	3,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	500	26,95	22,64	67,37	572,89	157,22	87,89	9,11
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51
113/2017	Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	220,04	22,84	8,54	0,52
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	10,46	37,55	305,33	22,20	92,29	1,78
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	705	27,75	18,33	83,45	701,21	73,31	142,26	5,09
	Всего:	1205	54,70	40,97	150,82	1274,09	230,53	230,15	14,19
День 4									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	19,02	209,45	60,77	33,95	1,20
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	46,43	33,01	1,23
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	8,18	2,30	0,41
	Итого завтрак:	510	17,3	17,5	67,3	483,0	130,7	91,2	3,9
Обед									
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	200	5,12	3,19	12,11	98,34	42,86	26,63	1,44
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	715	16,54	15,29	117,19	739,64	276,42	105,29	5,27
	Всего:	1225	33,82	32,82	184,52	1222,59	407,10	196,45	9,19

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 геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	4,20	173,79	67,33	1,56	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35	
415/2016	Какао с молоком	180	3,22	2,32	13,24	1,05	111,08	26,64	0,90	
	Итого завтрак:	500	19,03	23,75	77,39	5,25	304,07	121,02	4,40	
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	5,77	18,72	11,71	0,49	
137/2016	Суп крестьянский	200	2,19	5,18	10,93	18,92	32,83	24,15	0,77	
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	17,13	141,36	51,09	1,48	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	705	24,79	34,32	77,11	41,87	212,78	116,38	5,02	
	Всего:	1205	43,82	58,07	154,50	47,12	516,85	237,40	9,42	

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										
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого завтрак:	500	19,76	21,53	93,16	653,56	4,35	130,75	98,72	6,55
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00	4,13	18,00	0,37
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	745	21,29	27,20	95,63	746,25	34,73	136,00	110,15	4,98
	Всего:	1245	41,05	48,73	188,79	1399,81	39,08	266,75	208,87	11,52

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									
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	5,80	4,00	0,42
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	17,63	18,36	81,59	562,21	255,19	55,30	4,05
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	35,24	24,39	1,21
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	256,3	86,56	35,40	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	720	15,10	13,81	105,47	706,93	157,86	137,82	6,63
	Всего:	1220	32,73	32,17	187,06	1269,14	413,05	193,12	10,68
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									
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	173,79	67,33	1,56
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	600	18,39	16,85	83,79	570,96	386,75	95,06	4,93
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	49,25	30,61	2,00
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	19,56	20,26	248,00	42,05	44,22	2,19
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	4,86	2,43	0,65
	Итого обед:	720	25,50	25,03	91,61	637,00	126,96	125,26	7,94
	Всего:	1320	43,89	41,88	175,40	1207,96	513,71	220,32	12,87

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	Молочная каша пшеничная	200	10,23	7,69	34,37	234,88	1,76	152,64	48,35	1,23
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
418/2016	Кофейный напиток	180	4,36	3,33	14,04	105,32	1,17	130,45	30,17	0,45
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:	520	17,32	19,91	73,05	532,50	12,93	308,39	97,47	4,47

Обед

ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,08	17,10	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
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
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	810	20,85	23,04	101,23	718,48	96,05	139,04	133,14	18,22
	Всего:	1330	38,17	42,95	174,28	1250,98	108,98	447,43	230,61	22,69

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	Энергетическая углеводы, г. ценность, ккал.					
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	19,23	18,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29
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
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	530	25,9	19,2	69,8	477,1	24,8	66,5	151,3	7,7

с

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	15,40	15,80	67,00	470,0
Фактическое значение	20,51	19,32	77,1	561,58
Обед				
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Норма по СанПиН	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	23,86	24,47	103,34	740,64

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11л	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700
Фактическое значение	525	732

