УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

_____ /Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____ Н.В. Крынский

«___» ноября 2026 г.

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 2026-2027 учебный год

* Сборник рецептур 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 рецептур 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. (ГОУ ВПО ПГТУ), 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 подростов НЦ 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

*Картотека 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

*Картотека 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 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 / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026г.

Основное меню для детей 1-4 классов

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
ПП	Блины со сгущенным молоком	160	11,80	14,16	44,99	347,20	0,16	130,49	23,34	1,31
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
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**	**15,2**	**14,88**	**81,43**	**516,13**	10,21	158,38	47,74	4,79
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
101/2017	Суп с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60	6,60	17,60	18,22	0,70
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
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	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
	Итого обед:	**780**	**22,2**	**25,5**	**86,7**	**648,2**	19,1	141,5	193,0	8,1
	Всего:	**1280**	**37,47**	**40,35**	**168,13**	**1164,37**	29,29	299,91	240,72	12,86

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая 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	0,51
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,80	14,52	25,58	369,21	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	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:	**530**	**15,38**	**15,20**	**54,49**	**504,34**	20,62	246,69	45,48	4,55
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
354	Запеканка картофельная с печенью	240	17,70	5,95	21,80	211,20	7,10	37,40	49,90	5,30
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	**750**	**28,4**	**18,5**	**95,6**	**614,5**	25,0	101,4	121,1	12,0
	Всего:	**1280**	**43,81**	**33,71**	**150,04**	**1118,79**	45,57	348,06	166,62	16,58

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая 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	0,51
СР	Котлета куриная под соусом томатным	100	10,30	7,90	8,40	146,00	0,90	14,00	16,00	0,90
177	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	9,00	45,20	33,10	1,31
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	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:	**560**	**18,31**	**15,19**	**84,65**	**497,90**	**24,40**	**96,10**	**92,80**	**7,25**
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
92/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	**730**	**24,2**	**17,8**	**72,1**	**614,7**	**40,2**	**118,9**	**114,1**	**5,5**
	Всего:	**1290**	**42,51**	**33,03**	**156,77**	**1112,57**	**64,61**	**214,96**	**206,91**	**12,76**

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая 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
210/2016	Омлет запеченный	150	10,21	14,90	1,92	215,04	0,43	86,51	14,59	2,10
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
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**	**17,3**	**15,9**	**49,1**	**473,3**	**11,0**	**122,3**	**68,1**	**5,8**
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
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	**810**	**18,6**	**23,3**	**111,0**	**673,1**	**40,0**	**101,7**	**169,0**	**11,7**
	Всего:	**1310**	**35,95**	**39,18**	**160,12**	**1146,38**	**50,98**	**223,96**	**237,13**	**17,53**

ура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
182/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73
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	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
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	18,93	21,25	70,67	521,62	1,67	172,51	60,89	1,98
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
278/2021	Суп куриный с яйцом	200	17,40	4,20	3,50	120,00	1,30	18,00	20,00	1,20
СР	Чахохбили	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,68	30,30	16,20	0,70
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	780	40,23	25,12	77,18	672,09	12,53	90,13	87,64	5,08
	Всего:	1280	59,16	46,37	147,85	1193,71	14,20	262,64	148,53	7,06

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
413/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	2,85	135,05	27,12	3,53
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	3,85	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
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	25,17	28,55	53,86	575,30	2,90	167,64	74,37	7,23
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
92/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,50	6,67	118,96	33,64	42,83	16,77	0,59
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	7,88	18,99	180,56	25,95	145,50	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,99	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	760	22,64	25,68	99,65	763,12	64,23	288,79	132,01	8,05
	Всего:	1260	47,21	51,63	153,50	1338,52	67,13	456,43	206,38	15,28

	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
ПП	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,54	15,05	47,80	368,90	0,17	138,65	24,80	1,39
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	30	2,28	0,24	14,74	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
	Итого завтрак:	**500**	**15,22**	**15,69**	**79,33**	**514,33**	**10,22**	**164,24**	**45,90**	**4,59**
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	**710**	**25,85**	**20,57**	**90,06**	**673,13**	**34,93**	**129,19**	**121,20**	**7,67**
	Всего:	**1210**	**41,07**	**36,26**	**169,38**	**1187,46**	**45,15**	**293,43**	**167,10**	**12,26**

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
СР	Пончики творожные под снегом	120	10,00	12,00	26,00	320,00	0,23	98,00	21,00	0,92
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,05	2,69	2,20	0,43
389	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,20	27,93	0,01	14,00	8,00	2,80
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:	**640**	**18,72**	**17,76**	**73,84**	**547,93**	**11,69**	**370,69**	**68,20**	**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	0,51
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
259	Жаркое по-домашнему	200	24,80	16,32	17,60	268,98	10,30	25,00	101,00	2,29
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
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	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 обед:	**830**	**35,03**	**29,10**	**89,96**	**664,36**	**34,60**	**95,06**	**176,24**	**9,13**
	Всего:	**1470**	**53,75**	**46,86**	**163,80**	**1213,29**	**46,29**	**465,75**	**244,44**	**15,68**

	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
193/2016	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	11,50	8,80	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
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	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	**520**	**15,73**	**22,45**	**69,73**	**549,08**	**4,25**	**196,48**	**98,98**	**4,22**
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
137/2016	Суп крестьянский с крупой	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
СР	Курица запеченная	100	24,50	7,80	3,20	168,00	2,08	10,00	22,00	1,00
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	**780**	**37,87**	**22,24**	**84,30**	**655,19**	**31,55**	**84,66**	**97,59**	**4,95**
	Всего:	**1300**	**53,60**	**44,69**	**154,04**	**1204,27**	**35,80**	**281,14**	**196,57**	**9,17**

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая 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
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	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
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	**530**	**17,1**	**16,0**	**80,3**	**551,2**	**41,0**	**233,4**	**93,5**	**6,1**
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
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,50	145,50	0,00	8,45	72,00	2,42
172	Печень по-строгановски	90	9,60	9,90	19,20	245,90	3,60	24,30	16,20	5,85
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	**770**	**21,2**	**23,2**	**88,1**	**687,8**	**28,6**	**89,9**	**146,7**	**11,9**
	Всего:	**1300**	**38,28**	**39,24**	**168,42**	**1239,05**	**69,62**	**323,29**	**240,23**	**18,08**
	ВСЕГО за 10 дней:	***12980***	***452,81***	***411,32***	***1592,05***	***11917,41***	***468,63***	***3169,57***	***2054,63***	***137,27***
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	***1298***	***45,28***	***41,13***	***159,21***	***1191,74***	***46,86***	***316,96***	***205,46***	***13,73***