



ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, участвующих в начальной общеобразовательной, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 учебный год

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Куца, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делни плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководителем разработки сборника Мотылькин М.П. (ФГУ ВНО НИИП), Тугельян В.А. (ФУУ НИИП питания РАМН)
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титова, Московский фонд солидарности санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Куца, 2006 г
- * Сбалансированное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделенках) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Катанов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.
- * СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20
- * Картошка блонд, 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 Ковал И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011
- * Семидневное 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) Тугельян В. А., Гашаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- * Картошка блонд, 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. Савионов, 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗ Минздрава России, ФГБУН ФНИИП питания, биотехнологии и безопасности пищи, Образовательный союз развития социального питания, НП СРО «АПППОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Опищенко, В.А. Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 г

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
Завтрак									
III	Блины со ступеным молоком	160	11,80	14,16	44,99	0,16	130,49	23,34	1,31
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	500	15,2	14,9	81,4	10,2	158,4	47,7	4,8

День 2

Лист № 2				Пищевая ценность			Вит. С, мг.		Са, мг.		Мг, мг.		Fe, мг.	
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.		жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.							
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			
226/2016	Макарон, запеченные с сыром	200	16,66		19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04		0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85			
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:	640	20,8		20,6	87,3	597,0	20,1	337,6	59,3	5,8			

День 3

№ рецептура	Наименование Блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
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
54-28а	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25	2,86
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	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:	620	37,72	21,38	73,80	585,43	26,88	87,35	178,55	8,67
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
92/2017	Шп из свежей капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	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	0,48	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 обед:	900	31,0	23,3	92,2	779,9	47,1	164,0	147,3	7,5
	Всего:	1520	68,71	44,71	166,03	1365,32	74,00	251,39	325,86	16,16

День 4

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
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
210/2016	Омлет запеченный	180	12,25	17,88	2,30	294,05	0,52	103,81	17,51	2,52
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:	570	19,4	18,9	49,2	520,1	10,6	154,2	73,0	6,6
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
203/2012	Гречка по-чуготски с мясной консервой	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
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	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
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:	980	21,3	26,1	126,4	756,1	42,9	129,7	189,9	13,2
	Всего:	1550	40,70	44,91	175,56	1276,13	53,42	283,94	262,86	19,85

Лист № 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											
18/2/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79	
13/2/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80	
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:	520	20,2	22,2	74,2	546,8	1,8	185,2	64,5	2,0	
Обед											
70/71/2015	Омлет натуральный по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
2/78/2021	Суп куриный с яйцом	250	21,75	5,25	4,38	150,00	1,63	22,50	25,00	1,50	
311/2/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83	
203/2/2017	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28	
18/2/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2/2016	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 обед:	930	48,52	24,37	104,14	806,97	12,88	232,99	139,28	6,89	
	Всего:	1450	68,71	46,56	178,29	1353,82	14,67	418,19	203,80	8,93	
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											
413/2/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	2,85	135,05	27,12	3,53	
13/2/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2/2016	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00	
19/2/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
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:	500	25,2	28,6	53,9	575,3	2,9	167,6	74,4	7,2	
Обед											
70/71/2015	Омлет натуральный по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
9/2/2017	Шашлык из свинины	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74	
234/2/2017	Котлета (биточка) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
643/2/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
4/20/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	910	25,24	26,53	119,12	890,02	74,83	351,62	158,30	9,78	
	Всего:	1410	50,41	55,08	172,97	1465,32	77,73	519,26	232,67	17,01	

Лист 7

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				

Завтрак										
ПП	Оладьи со ступеными хлопьями	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	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
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:		530	17,5	15,9	94,1	584,8	10,2	171,1	55,8	5,2

Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
291/2017	Плов из птицы (индейская консерва)	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
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
Итого обед:		880	33,25	28,02	113,61	861,67	47,72	175,03	159,93	9,60
Всего:		1410	50,85	43,95	207,67	1446,50	57,94	346,17	215,73	14,77

День 8

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				

Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курицей	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
15/2017	Сыр (порционный)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Итого завтрак:		570	12,05	19,06	111,61	677,07	15,25	169,70	92,04	7,71

Обед										
70/21/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25	2,86
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
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:		1000	45,17	31,73	102,80	783,61	44,43	161,19	232,31	11,85
Всего:		1570	57,22	50,79	214,40	1460,68	59,67	330,89	324,35	19,55

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
19/2/2016	Молочная каша жидкая (крупя в ассортименте)	270	12,42	9,50	42,43	350,95	4,54	187,88	72,72	1,68
13/2/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
19/2/2016	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	18,15	22,87	82,51	617,28	4,59	215,37	110,97	4,80
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
13/7/2016	Суп крестьянский с крупой	250	1,64	6,48	13,66	126,18	23,65	41,04	30,19	0,00
311/2016	Тушеное мясное консервы	100	12,33	6,80	11,30	172,59	1,20	143,23	45,71	0,96
203/2017	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28
18/2/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2/2016	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 обед:	930	28,41	28,59	113,43	782,35	34,90	251,53	144,47	5,52
	Всего:	1490	46,56	48,47	195,94	1400,62	39,49	466,89	255,43	10,32
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
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
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	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	620	19,3	16,7	95,6	633,9	45,7	281,7	108,7	7,2
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,64	6,08	-10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
19/2/2016	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 обед:	900	19,2	27,2	99,1	667,8	30,6	112,8	168,3	8,9
	Всего:	1520	38,44	43,88	194,64	1301,76	76,31	394,48	277,02	16,07
	ВСЕГО за 10 дней:	14870	516,44	472,46	1889,49	13732,81	553,51	3860,89	2599,54	154,97
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1487	51,64	47,25	188,95	1373,28	55,35	386,09	259,95	15,50