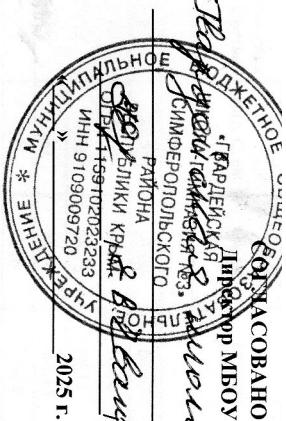




ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 2 смены
Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2025 -2026 учебный год



СОУЗАСОВАНО
Директор МБОУ
"Гардейская
средняя общеобразовательная школа"
Симферопольского
района
Республики Крым
В.А. Шингуров
2025 г.

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучма, 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. (ГОУ ВПО ШГТУ), Тугельян 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 (МИУПБ) 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. Шарфетдинов, 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. Москва / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Копь И.Б., 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) Тугельян В. А., Гаптаров 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 «АДПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисченко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал					
Обед											
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	16,67	0,60	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
ТТК	Котлета (биточка) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70	
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04	
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
Подлинник	Итого обед:	880	30,92	28,17	136,40	923,53	56,55	138,59	248,80	9,31	
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23	
203/2017	Макаронны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
Итого подлинник:		380	6,618	4,834	47,372	277,73	1,67	25,52	27,402	1,664	
Всего:		1260,00	37,54	33,01	183,78	1201,26	58,22	164,11	276,20	10,98	
День 2											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
Обед			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
8,9/2011	Яйра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
ТТК	Шницель рубленый крупный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48	
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	
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41	
Итого обед:		870	35,1	31,3	108,0	685,9	193,5	179,8	132,0	7,6	
Подлинник	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
Итого подлинник:		330	13,23	14,02	32,93	316,82	0,48	99,33	31,17	3,29	
Всего:		1200	48,36	45,34	140,98	1002,72	193,93	279,11	163,15	10,92	

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	жирн., г					
Обел											
6/7/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82	
13/7/2016	Суп крестьянский	250	2,74	6,48	13,66	126,38	23,65	41,04	30,19	0,96	
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обел:	850	29,64	40,94	88,09	869,48	53,87	263,39	143,29	6,06	
Подлинк											
1029/2022	Булочка "Плюшка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подлинк:	280	5,49	3,49	57,3	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01	
	Всего:	1130	35,13	44,43	145,39	1149,09	53,92	274,97	153,27	7,07	
День 6											
Неделя 2											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углевод., г						
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85	
157/20216	Шп из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,24	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74	
ТТК	Копченая (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70	
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44	
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обел:	880	25,68	21,17	98,28	688,57	47,66	122,79	119,95	5,23	
Подлинк											
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23	
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подлинк:	370	12,468	12,114	24,93	283,04	2,1	102,32	35,482	3,104	
	Всего:	1250	38,15	33,28	123,21	971,61	49,76	225,11	155,44	8,34	

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
7/0/2015										
	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
131/2010	Свекольник	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
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
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
Подлинк	Итого обед:	850	26,56	22,46	83,17	639,65	173,16	146,89	132,36	7,37
193/2016										
	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	4,04	6,03	16,07	135,17	2,52	83,42	32,32	0,75
15/2017	Сыр порциами	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,80
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого подлинк:		360	7,61	8,49	32,43	236,98	2,63	160,44	44,20	2,32
Всего:		1210	34,16	30,95	115,60	876,62	175,79	307,33	176,56	9,69
День 8										
№ рецептура										
Наименование блюда										
Обед										
7/0/1/2015										
	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
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	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
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
Итого обед:		850	33,11	30,38	131,12	931,45	42,78	278,24	173,90	8,15
Подлинк										
262/2016										
	Молочная манная каша	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	124,62	18,27	0,38
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
Итого подлинк:		370	8,45	6,98	57,87	328,63	1,32	137,44	34,85	1,57
Всего:		1220	41,56	37,36	188,99	1260,08	44,10	415,68	208,75	9,72

Каль 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
ТТК	Салат из свежих с растит маслом	100	1,43	5,08	8,55	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
ТТК	Голубцы ленинские с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого обед:	850	30,20	33,4	84,2	760,3	117,83	122,07	135,35	18,60
Подлник										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,47	4,80	3,00	4,20	6,00	0,27
203/2017	Макаронны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого подлник:	350	6,21	4,81	40,96	233,51	3,05	20,93	21,09	1,7
	Всего:	1200	36,41	38,24	125,19	993,85	120,88	143,00	156,44	20,30

День 10

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,10	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14
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 сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	850	33,38	14,16	129,83	794,49	35,71	127,85	215,73	7,12
Подлник										
ПП	Выпечка (слойка с джемом)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого подлник:	300	5,49	3,49	58	282,4	0,05	11,85	10,20	1,05
	Всего:	1150	38,87	17,65	187,83	1076,89	35,76	139,70	225,93	8,17
	ВСЕГО за 10 дней:	11900	378,65	330,64	1519,07	10510,74	891,05	2456,58	1879,20	99,32
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:	1190	37,87	33,06	151,91	1051,07	89,11	245,66	187,92	9,93