



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработчики сборника Мотыльков 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 подростков НИИ 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. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов 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., 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. Самонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, / Сборник технических нормативов ФГАУ НИИЗ Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «МПСОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Оннищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
54-8з	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 (биточки) рыбные	100	13,11	6,78	3,00	125,33	0,56	28,78	25,11	0,70
341/2016	Капша 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
Итого обед:		880	30,92	28,17	136,40	923,53	56,55	138,59	248,80	9,31
Подлинник										
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	Макароны 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 в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8,9/2011	Икра 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 куринный 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										

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8,9/2011	Икра 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 куриный 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										
210/2016	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

День 3												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг		
Обед	70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85	
	101/2011	Борш 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	
	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	32,34	13,99	95,79	648,89	42,54	125,01	187,68	6,60	
Подлинник												
ПП	Выпечка (штрудель с яблоком)*	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 подлинник:	280	5,49	3,49	57,30	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01		
	Всего:	1130,00	37,83	17,48	153,09	928,50	42,59	136,59	197,66	7,61		
День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг		
Обед	7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10	
	283/2022	Суп-лапша Домашняя	250	3,86	3,94	14,75	119,50	5,75	20,63	23,50	0,50	
	327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,69	108,20	44,25	1,83	
	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	18,84	21,71	111,68	728,67	115,16	174,19	133,28	5,40		
Подлинник												
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	120	11,80	11,19	37,07	296,29	0,90	194,38	30,55	0,76		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	Итого подлинник:	300	11,80	11,19	43,36	321,43	0,95	196,80	32,53	1,15		
	Всего:	1150,00	30,64	32,90	155,04	1050,10	116,11	370,99	165,81	6,55		

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая и ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82
137/2016	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 обед:	850	29,64	40,94	88,09	869,48	53,87	263,39	143,29	6,06
Полдник										
1029/2022	Булочка "Плошка"	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 полдник:	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

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая и ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
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	Шли из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
ТТК	Котлета (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 обед:	880	25,68	21,17	98,28	688,57	47,66	122,79	119,95	5,23
Полдник										
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 полдник:	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

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	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	Ратун 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
	Итого обед:	850	26,56	22,46	83,17	639,65	173,16	146,89	132,36	7,37

Подпись

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 порциями	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 подлинки:	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	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая я ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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
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

Подпись

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 подлинки:	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

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			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
Подлинник										
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 подлинник:	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 порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая и ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			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
Подлинник										