



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ФГБУ «Глобал Фудс»

И.С. Сафарян



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Исход. - Школа №3

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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. Кушмы, 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 Молотильный 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.Кушма, 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. прак. 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

* Картоотека 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., 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 НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПППОЗ» — 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.

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1		Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
№, рецептура	Наименование блюда		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
22/6/2016	Макаронн, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37
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
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	23,76	20,73	97,27	649,50	0,14	317,36	68,11	5,00
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 (биточки) 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
Итого обед:		880	30,92	28,17	136,40	923,53	56,55	138,59	248,80	9,31
Всего:		1380	54,68	48,91	233,68	1573,03	56,69	455,94	316,91	14,32
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
Итого завтрак:		550	22,90	9,50	87,79	547,72	1,67	189,31	92,64	4,36
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	Пшеница 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	35,13	31,32	108,05	685,90	193,45	179,78	131,98	7,63
Всего:		1420	58,03	40,82	195,83	1233,62	195,12	369,09	224,62	11,99

День 3		Пищевая ценность											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.			жиры, г.		углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.								
Завтрак													
18/1/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56			
20/9/2016	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	27,50	6,00	1,25			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57			
19/2/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
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	16,28	17,38	80,18	544,31	1,41	199,34	58,26	4,16			
Обед													
7/7/1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85			
10/1/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11			
33/1/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
4/20/2016	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			
	Всего:	1410	48,62	31,37	175,96	1193,20	43,95	324,35	245,94	10,76			
День 4													
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.								
Завтрак													
22/4/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	15,34	14,54	48,20	385,17	1,18	252,69	39,71	0,99			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95			
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:	450	22,44	15,54	96,49	617,60	1,23	283,38	86,91	4,62			
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			
18/2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2/2016	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			
	Всего:	1300	41,28	37,25	208,17	1346,27	116,39	457,57	220,19	10,02			

День 5

№, 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

19/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	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:			13,24	18,19	71,86	506,40	4,25	168,82	95,41	4,45

Обед

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 обед:			29,64	40,94	88,09	869,48	53,87	263,39	143,29	6,06
Всего:			1400	42,88	59,13	159,94	58,12	432,21	238,70	10,51

День 6

№, 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

6/2/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,65
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	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
ПП	Кондитерское изделие (печенье)*	35	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
Итого завтрак:			19,61	14,45	71,57	503,87	4,98	145,97	98,99	6,70

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	Шн 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	5,23
Всего:			1425	45,29	35,62	169,84	1192,44	52,64	268,76	11,93

сн. 7		Пищевая ценность										Вит. С, мг.		Са, мг.		Mg, мг.		Fe, мг.		
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	белки, г.			жиры, г.			углеводы, г.			Энергетическая ценность, ккал.								
завтрак																				
ТТК	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56										
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	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:		550	19,99	15,76	84,46	569,65	4,31	271,18	112,13	4,82										
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	Рату 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										
Всего:		1400	46,55	38,21	167,63	1209,30	177,47	418,07	244,49	12,19										
День 8																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.										
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.															
Завтрак																				
181/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	330,68	1,32	152,35	23,06	0,56										
ПП	Кондитерское изделие (печенье)*	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42										
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35										
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43										
Итого завтрак:		550	14,22	14,90	104,62	611,11	1,37	182,24	66,86	3,71										
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										
18/2016	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35										
19/2016	Хлеб ржаной	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86										
349/2017	Компот из сухофруктов	850	33,11	30,38	131,12	931,45	42,78	278,24	173,90	8,15										
Итого обед:		1400	47,33	45,28	235,73	1542,56	44,15	460,48	240,76	11,86										

День 9												
№, 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												
54-8з	Салат из капусты свежей	100	1,43	5,08	8,55	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00		
203/2017	Макароны отварные	200	7,27	7,71	40,60	260,56	0,00	16,19	10,86	1,08		
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:	590	15,14	13,67	94,10	559,14	27,10	72,61	69,53	16,26		
Обед												
ТТК	Салат из свежих с растит маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	16,23	17,42	10,30	7,20		
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00		
ТТК	Голубцы ленивые 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:	810	29,63	31,39	80,81	726,92	107,01	110,45	128,48	13,80		
	ВСЕГО:	1400	44,77	45,07	174,90	1286,06	134,11	183,07	198,01	30,06		
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												
70/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18		
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29		
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		
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	32,14	7,23	66,40	462,03	11,85	62,59	152,40	6,10		
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		
	Всего:	1380	65,52	21,39	196,22	1256,52	47,56	190,44	368,13	13,22		
	ВСЕГО за 10 дней:	13915	494,95	403,05	1917,91	13208,89	926,20	3559,97	2516,68	136,84		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1392	49,49	40,31	191,79	1320,89	92,62	356,00	251,67	13,68		