



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
НИИ питания

Д.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

«МБОУ, Армянский ин-т»
Виталий Сергеевич
«13» января 2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024-2025 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 разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ШПГУ), 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 НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г
- * Семидневные меню для основных вариантов 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
- * 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 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 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. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025год

Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов										
Неделя I										
День I										
№, 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										
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	20,50	7,50	0,35	
22/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	215,00	15,68	1,03	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25	
54-3ты/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	5,49	3,04	0,47	
	Итого завтрак:	500	20,61	20,26	89,09	607,11	20,42	71,22	5,05	
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	13,80	8,40	0,36	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	27,70	28,51	2,13	
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	433,00	312,66	49,04	2,06	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	9,09	2,55	0,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90	
	Итого обед:	830	26,92	28,71	104,30	774,67	374,45	106,50	6,29	
	Всего:	1330	47,53	48,97	193,39	1381,78	282,41	177,72	11,34	
День 2										
№, 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										
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
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	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:	540	21,53	17,55	79,61	524,83	14,55	285,19	84,00	4,26
Обед										
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	850	33,81	27,18	116,11	798,88	51,47	371,61	218,50	7,64
	Всего:	1390	55,34	44,73	195,72	1323,71	66,02	656,80	302,50	11,90

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
605/2016	Тефтели из мяса птицы с соусом 65/35	100	12,56	5,66	14,66	154,17	0,03	12,37	46,60	0,85
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,00	10,35	14,85	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	Итого завтрак:	535	22,36	9,59	89,39	573,65	175,98	190,90	119,79	5,18
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,65	3,41	10,03	149,27	10,58	31,47	20,30	1,24
159/2016	Щи зеленые	250	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	180	7,57	4,45	32,28	207,24	0,00	12,36	120,00	4,03
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	Итого обед:	870	28,68	28,03	115,04	824,02	157,09	360,81	232,83	13,35
	Всего:	1405	51,04	37,62	204,43	1397,67	333,07	551,71	352,62	18,53
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
181/2011	Каша жидкая молочная манная	200	5,81	10,20	30,83	239,00	1,11	126,66	19,33	0,44
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02
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	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
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	580	11,28	19,53	77,40	534,93	11,16	165,65	60,83	5,20
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	250	1,22	7,58	15,89	119,58	13,12	73,62	11,55	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	Итого обед:	745	26,55	27,42	105,74	759,69	21,81	397,52	88,91	6,05
	Всего:	1325	37,83	46,95	183,13	1294,62	32,97	563,17	149,74	11,25

День 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										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	1,30	140,47	63,66	1,50
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	555	15,56	14,90	78,89	509,00	13,38	242,30	91,04	3,18
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	250	1,61	3,39	10,80	132,58	18,59	30,51	18,71	0,87
471/2022	Финболлы 60/40	100	20,05	9,44	11,56	176,55	2,43	295,43	35,51	1,02
305/2015	Рис рассыпчатый	180	4,39	13,69	46,20	275,49	0,00	5,42	31,20	0,63
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	830	30,12	26,98	104,43	740,55	50,02	374,57	123,82	4,98
	Всего:	1385	45,68	41,88	183,32	1249,55	63,40	616,87	214,86	8,16
Неделя 2										
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										
232/2016	Омлет запеченный	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	220,50	25,60	1,64
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,64
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
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	19,77	18,09	54,59	505,39	5,37	259,11	78,50	3,66
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	250	1,80	8,10	23,58	152,62	21,90	26,62	14,65	0,54
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	30	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
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	715	26,48	27,62	116,13	786,93	54,59	358,72	90,81	5,62
	Всего:	1215	46,25	45,71	170,71	1292,32	59,96	617,83	169,31	9,28

День 7										
№, 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										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	140,47	63,66	1,50	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	590	11,09	8,78	63,28	398,86	168,36	88,06	4,89	
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	19,28	13,18	0,79	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	27,70	28,51	2,13	
318/363/2016	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	286,96	51,90	1,36	
341/2016	Каша гречневая	180	7,58	10,56	34,29	211,73	12,43	120,00	4,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	2,55	0,46	
	Итого обед:	860	32,86	29,65	121,85	850,16	374,56	246,44	10,87	
	Всего:	1450	43,95	38,43	185,13	1249,02	542,92	334,50	15,76	
День 8										
№, 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										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	6,90	4,20	0,18	
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	500	25,51	16,55	73,17	465,10	225,58	131,40	4,76	
Обед										
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,55	3,08	6,19	59,67	41,12	14,85	0,53	
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	171,11	18,63	0,97	
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	168,32	143,23	45,71	0,83	
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	180	6,86	6,24	58,22	210,91	11,86	9,98	0,99	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	7,41	6,20	0,28	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	1000	27,70	28,90	132,44	826,08	409,83	134,67	7,91	
	Всего:	1500	53,21	45,45	205,61	1291,18	635,41	266,07	12,67	

День 9										
№, 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										
198/2016	Каша пшенная молочная с курагой	200	12,20	15,02	39,99	338,00	2,02	170,13	55,33	1,37
16/2016	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого завтрак:	500	20,92	18,90	83,57	585,71	4,94	289,32	103,57	4,95
Обед										
54-163-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	100	1,39	11,00	7,48	68,50	14,83	19,97	21,21	0,88
150/2016	Суп рыбный	250	4,85	8,50	10,61	169,06	8,12	335,62	26,41	0,78
617/2022	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,58	1,00	13,40	60,40	1,36
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	28,80	87,84	2,44
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
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	Итого обед:	900	35,76	29,90	118,42	829,91	25,95	420,30	227,96	8,03
	ВСЕГО:	1400	56,68	48,80	201,99	1415,62	30,89	709,62	331,53	12,98
День 10										
№, 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										
338/2016	Шницель рубленый куриный	50	9,16	6,57	6,80	79,80	0,00	56,25	33,40	0,71
340/2016	Изделия макаронные отварные	200	6,60	5,76	42,28	225,03	0,00	145,06	9,59	0,96
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
429/2016	Кисель из яблок	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46
	Итого завтрак:	530	21,53	13,21	97,32	530,80	2,00	233,28	80,79	4,69
Обед										
59/2016	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,09	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,64
133/2015	Суп картофельный с рисом и мясом	250	14,86	13,98	23,15	244,06	5,36	123,31	17,49	0,64
891/2022	Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	780	27,19	27,45	114,80	794,03	46,26	386,59	117,75	5,68
	Всего:	1310	48,72	40,66	212,12	1324,83	48,26	619,87	198,54	10,37
	ВСЕГО за 10 дней:	13710	486,23	439,20	1935,54	13220,30	1206,58	6157,64	2497,39	122,24
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1371	48,62	43,92	193,55	1322,03	120,66	615,76	249,74	12,22

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; ** Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; *** Кисломоломочный продукт - допускается использование иного кисломоломочного продукта.

