УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

_____/Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ

_____/
_____**2026 г.**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет) 2смена

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ г. Алушты на 2026-2027 учебный год

* Сборник рецептур 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 рецептур 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 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 подростов НЦ 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. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. - 496с.

*СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и МР 2.4.0179-20

*Картотека 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., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картотека 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 рецептур 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. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

г. Алушта 2026г.

Сканировано с CamScanner

Основное меню для детей 1-4 классов										2 смена
День 1										
№, рецептура	**Наименование блюда**	**Масса порций, г**	**Пищевая ценность**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Вит. С, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мкг**
			белки, г	**жиры, г**	**углеводы, г**					
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
101/2017	Суп с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60	6,60	17,60	18,22	0,70
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
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	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке).	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого обед:	980	22,34	25,59	111,79	767,44	20,91	152,99	196,62	8,64
Полдник										
ПП	Блины со сгущенным молоком	160	11,80	14,16	44,99	347,20	0,16	130,49	23,34	1,31
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
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
	Всего:	500,00	15,24	14,88	81,43	516,13	10,21	158,38	47,74	4,79
День 2										
№, рецептура	**Наименование блюда**	**Масса порций, г**	**Пищевая ценность**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Вит. С, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мкг**
			белки, г	**жиры, г**	**углеводы, г**					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
289/2017	Рагу с мясной консервой	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
ПП	Кондитерское изделие (соломка)	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого обед:	750	28,72	28,39	121,74	800,05	30,79	115,62	130,66	9,84
Полдник										
ПП	Выпечка (штрудель с яблоком)	80	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
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 полдник:	380	5,89	3,89	67,80	329,40	10,05	27,85	19,20	3,25
	Всего:	1130	34,61	32,28	189,53	1129,45	40,84	143,47	149,86	13,09

Сканировано с CamScanner

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
92/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
ПП	Кондитерское изделие (витамин. вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,12	13,18	2,42	0,14
	Итого обед:	750	25,30	19,14	79,10	656,85	40,33	132,04	116,53	5,65
Полдник										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,60	1,14	6,70	5,25	4,20	6,00	0,25
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	200	24,80	16,32	17,60	268,98	10,30	25,00	101,00	2,29
18/2016	Хлеб пшеничный	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого полдник:	455	27,78	20,12	47,29	411,18	19,55	51,45	129,25	6,47
	Всего:	1205,00	53,08	39,26	126,39	1068,03	59,88	183,49	245,78	12,12

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Сок фруктовый (порционный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	830	18,74	23,30	112,99	682,32	40,40	103,06	169,84	11,99
Полдник										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,60	1,14	6,70	5,25	4,20	6,00	0,25
210/2016	Омлет запеченный	150	10,21	14,90	1,92	245,04	0,43	86,51	14,59	2,10
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	400	12,04	16,10	20,07	331,47	5,73	97,80	29,39	3,18
	Всего:	1230,0	30,78	39,40	133,06	1013,78	46,13	200,86	199,23	15,17

Сканировано с CamScanner

Сканировано с CamScanner

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
278/2021	Суп куриный с яйцом	200	17,40	4,20	3,50	120,00	1,30	18,00	20,00	1,20
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
ПП	Компотик детский (порционный)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого обед:	780	42,07	20,56	125,44	847,13	13,80	206,21	148,32	5,74
Полдник										
182/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	480	17,35	20,65	60,65	469,82	1,67	168,11	54,29	1,58
	Всего:	1260	59,42	41,21	186,09	1316,95	15,47	374,32	202,61	7,32

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
92/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
ПП	Сок фруктовый (порционный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	780	22,14	23,10	101,67	772,42	64,63	290,19	132,81	8,33
Полдник										
413/2022	Омлет с зеленым горошком	150	14,19	14,37	3,98	202,16	2,25	106,58	21,41	2,79
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	405	17,39	26,22	29,41	400,19	2,30	124,32	44,51	4,76
	Всего:	1185	39,53	49,32	131,08	1172,61	66,93	414,51	177,32	13,09

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
ПП	Компотик детский (порционный)	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
	Итого обед:	730	26,11	20,69	119,13	786,71	32,13	122,43	147,37	6,11
Полдник										
ПП	Оладьи со сгущенным молоком	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	30	2,28	0,24	14,74	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого полдник:	500	15,22	15,69	79,33	514,33	10,22	164,24	45,90	4,59
	Всего:	1230	41,33	36,38	198,46	1301,04	42,35	286,67	193,27	10,70

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	200	24,80	16,32	17,60	268,98	10,30	25,00	101,00	2,29
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
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
ПП	Кондитерское изделие (пряник)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого обед:	850	36,53	31,06	104,84	747,16	34,60	100,86	180,24	9,55
Полдник										
378/2022	Плов из риса с курагой	150	9,06	11,08	41,82	276,00	0,81	41,52	39,92	1,24
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого полдник:	480	14,03	14,14	81,89	491,67	14,87	146,12	66,82	6,70
	Всего:	1330	50,56	45,20	186,74	1238,83	49,47	246,98	247,06	16,25

Сканировано с CamScanner

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
137/2016	Суп крестьянский с крупой	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
ПП	Кондитерское изделие (соломка)	40	3,64	2,44	27,72	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92
	Итого обед:	820	29,34	23,68	120,3	808,6	30,67	227,49	136,5	5,7
Полдник										
193/2016	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	200	15,33	7,04	31,43	259,96	3,36	139,03	53,86	1,25
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	430	16,92	15,89	48,52	414,49	3,41	148,52	62,71	2,10
	Всего:	1250	46,26	39,57	168,84	1223,07	34,08	376,01	199,21	7,80
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
ПП	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	930	22,47	29,05	94,51	690,17	30,11	322,93	176,98	7,54
Полдник										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,60	1,14	6,70	5,25	4,20	6,00	0,25
226/2016	Макароны,запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	400	14,37	16,00	54,89	399,23	5,37	226,29	30,48	2,11
	Всего:	1330	36,84	45,05	149,39	1089,40	35,48	549,22	207,46	9,65
	ВСЕГО за 10 дней:	*11650*	*407,64*	*382,55*	*1551,00*	*11069,29*	*400,84*	*2933,93*	*1869,54*	*109,98*
	СРЕДНЕЕ ЗА 1ДЕНЬ:	*1165*	*40,76*	*38,25*	*155,10*	*1106,93*	*40,08*	*293,39*	*186,95*	*11,00*

Сканировано с CamScanner