

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО НПФ "Спецпитание"

Д.С. Сафарян



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

М.Ю. Давыдова



2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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. Кучума, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2011 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОО 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. Гитов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Гобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучума, 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.Катанов, 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 Ковь 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., Шапаров 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 НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издательский центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.В. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

День 1

№, 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 соевые (отруцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	433,00	104,30	312,66	49,04	2,06
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
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	26,92	28,71	104,30	774,67	261,99	374,45	106,50	6,29
Подлник										
п/ф	Сырники из творога 1шт	50	10,01	7,82	6,38	137,50	0,90	52,03	5,77	0,22
62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,70	2,70	14,65	20,52	0,39
420/2016	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого подлник:	350	11,24	7,91	27,83	259,1	3,67	70,445	29,37	70,61
	Всего:	1180,00	38,16	36,62	132,13	1033,77	265,66	444,90	135,87	76,90

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										
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 куринный	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	33,8	27,2	116,1	798,9	51,5	371,6	218,5	7,6
Подлник										
54-2с/7-11Л	Омлет с горошком зеленым	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	66,66	12,66	8,73
13/2016	Масло сливочное.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
423/2016	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	5,37	3,56	70,40
	Итого подлник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	79,03	22,87	79,79
	Всего:	1180	41,9788	41,7316	139,382	1055,568	58,4925	450,635	241,37	87,4348

День 3												
№, 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												
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		
Полдник												
366/2022	Каша пшениная молочная с курагой	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	29,57	25,27	11,00		
16/2016	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,00		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
418/2016	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	20,00		
	Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	267,11	68,89	31,38		
	Всего:	1250,00	40,23	37,86	157,66	1132,33	158,86	627,92	301,72	44,73		
День 4												
№, 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												
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54		
122/2016	Рассолыник 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		
Полдник												
п/ф	Оладьи с повидлом 2шт (70/10)	80	5,81	9,36	30,83	307,90	0,49	10,70	39,32	1,80		
403/2016	Фрукт свежий	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00		
	Итого полдник:	380	6,16	9,71	49,43	389,16	11,03	33,91	53,88	149,24		
	Всего:	1125,00	32,71	37,13	155,17	1148,85	32,84	431,43	142,79	155,29		

День 5

№, 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					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соевые (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	Финиболлы 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
Подлинник										
1029/2022	Булочка "Веснушка"	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	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
Итого подлинник:		400	5,842	3,842	69,614	335,73	10,54	32,37	22,56	148,06
Всего:		1230	35,962	30,822	174,04	1076,28	60,56	406,94	146,38	153,04
Неделя 2										

День 6

№, 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					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соевые (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
Подлинник										
262/2016	Каша манная молочная	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	124,62	18,27	0,38
13/2016	Масло сливочное.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
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.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
Итого подлинник:		380	7,03	12,27	46,81	326,69	1,34	135,385	28	71,04
Всего:		1095	33,509832	39,89	162,936	1113,62	55,93	494,105	118,81	76,66

День 7												
№ 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							
Обед												
8.9/2016	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	197,50	4,69	27,70	28,51	2,13		
318,363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36		
341/2016	Каша гречневая	180	7,58	10,56	34,29	211,73	0,00	12,43	120,00	4,02		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
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 обед:		860	32,86	29,65	121,85	850,16	163,13	374,56	246,44	10,87		
Подлинк												
253/Т	Омлет натуральный	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	46,49	7,92	1,15		
18/2016	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	3,45	4,95	0,29		
д/ф	Блин с повидлом 65/10	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	11,18	5,84	0,55		
420/2016	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00		
Итого подлинк:		350	12,37	14,59	42,13	310,55	0,3	64,885	21,79	71,99		
Всего:		1210	45,2275	44,2359	163,9817	1160,709	163,43	439,445	268,23	82,86		
День 8												
№ 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							
Обед												
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,55	3,08	6,19	59,67	37,68	41,12	14,85	0,53		
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	157,25	10,29	171,11	18,63	0,97		
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	168,32	1,20	143,23	45,71	0,83		
339/2016	Издавня макаронные отварные (спагетти)	180	6,86	6,24	58,22	210,91	0,00	11,86	9,98	0,99		
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		
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
Итого обед:		1000	27,70	28,90	132,44	826,08	99,17	409,83	134,67	7,91		
Подлинк												
1029/2022	Булочка "Веснушка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62		
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46		
403/2016	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
Итого подлинк:		400	6,4	4,1	71,049	356,04	160	34,25	19,55	3,28		
Всего:		1400	34,1	33	203,485	1182,12	259,17	444,08	154,22	11,19		

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мгг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
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	29,9	118,4	829,9	25,95	420,3	227,96	8,03		
Подник												
226/2017	Макароны запеченные с сыром	120	8,46	9,95	21,32	209,00	0,06	172,00	12,54	0,82		
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.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00		
	Итого подник:	340	9,98	10,11	41,14	295,9	0,126	180,365	22,224	71,204		
	Всего:	1240	45,74	40,01	159,556	1125,81	26,076	600,665	250,184	79,234		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мгг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
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	27,1909	27,45	114,8003	794,03	46,26	386,59	117,75	5,68		
Подник												
п/ф	Сырники из творога 1шт	50	10,01	7,82	6,38	137,50	0,90	52,03	5,77	0,22		
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	30,70	3,40	0,02		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00		
	Итого подник:	260	10,73	8,67	21,91	210,2	1,07	86,495	12,25	70,24		
	Всего:	1040	37,9209	36,12	136,7103	1004,23	47,33	473,085	130	75,92		
	ВСЕГО за 10 дней:	11950	385,54	377,43	1585,05	11033,29	1128,34	4813,20	1889,57	843,26		
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1195	38,55	37,74	158,50	1103,33	112,83	481,32	188,96	84,33		