



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____/_____
« ____ » _____ 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. 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 ПШТУ), Тугельян 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 НИЦ 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 Конав И.Д., 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) Тугельян В. А., Гашаров 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 НИЦД 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. Онисщенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

5-11 класс 2 смена (льготная категория)

Неделя 1

День 1

№, 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					
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,45	108,20	44,25	1,83
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	870	20,16	17,16	115,23	701,86	108,75	217,39	159,81	8,00
Подлинк										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
226/2016	Макаронн, запеченные с сыром	120	10,00	11,84	29,39	250,24	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	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого подлинк:	400	12,28	12,054	53,104	374,19	1,726	188,08	33,656	1,868
	Всего:	1270,00	32,42	29,21	168,33	1076,05	110,48	405,47	193,47	9,86
День 2										

№, 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					
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	100	1,10	0,11	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
18/2016	Каша пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	30,56	87,95	2,46
19/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
457/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Компот из яблод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	Итого обед:	890	34,7	18,3	116,1	724,0	68,2	113,1	171,3	6,9
Подлинк										
210/2016	Омлет натуральный	60	5,57	6,49	1,05	88,30	0,23	47,19	7,96	1,15
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого подлинк:	310	8,65	6,81	34,22	251,43	0,33	60,48	24,06	2,47
	Всего:	1200	43,30	25,13	150,32	975,44	68,53	173,55	195,33	9,36

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					
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	130,08	14,60	37,58	25,17	1,50
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
203/2017	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	1,00
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 смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	900	30,55	37,41	152,35	992,25	71,46	300,21	135,93	11,58
Полдник										
182/2017	Каша молочная рисовая	150	4,53	4,38	32,77	189,17	0,97	95,17	27,26	0,44
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
54-3-гн/2021	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого полдник:	380	8,43	7,50	49,81	302,88	3,89	193,26	40,40	1,29
	Всего:	1280,00	38,98	44,91	202,17	1295,13	75,35	493,47	176,33	12,87

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					
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82
122/2016	Расоляник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
605/2022	Бжиги куриние с соусом	100	4,91	11,71	9,48	165,61	2,38	23,62	14,96	3,79
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04
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:	910	22,15	32,87	103,69	831,07	30,77	121,08	218,97	12,67
Полдник										
373/2017	Яблоко, фаршированное творогом	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,12	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	6,00	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 полдник:	335	14,12	8,52	41,98	305,19	7,38	129,69	30,41	2,80
	Всего:	1245,00	36,27	41,39	145,67	1136,26	38,15	250,77	249,38	15,46

День 5

№ 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					
70/2015	Овощи натуральные консервированные (отурпы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
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	240	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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	860	32,79	13,89	105,72	681,08	55,99	149,80	191,70	6,78
Подлник										
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	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого подлник:	300	5,49	3,49	58	282,4	0,05	11,85	10,2	1,05
	Всего:	1160	38,28	17,38	163,72	963,48	56,04	161,65	201,90	7,83

Неделя 2

День 6

№ 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					
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	100	1,10	0,11	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74
ТТК	Шницель мясной с соусом	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36
203/2017	Макаронны отварные	180	6,54	6,94	36,54	224,85	0,00	14,57	9,77	1,00
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
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:	880	28,59	29,63	99,81	757,16	66,74	400,78	135,93	6,28
Подлник										
226/2016	Макаронны, запеченные с сыром	120	10,00	11,84	29,39	250,24	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
54-3-гн/2021	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого подлник:	340	11,58	12,01	46,43	327,55	2,906	182,09	22,184	1,674
	Всего:	1220	40,17	41,64	146,25	1084,71	69,65	582,87	158,11	7,96

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	Энергетическая ценность, ккал						
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51		
471/2022	Фришболы с соусом	100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02		
ТТК	Каша пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	30,56	87,95	2,46		
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	36,35	16,49	116,45	674,67	26,42	415,55	200,05	8,16		
Полдник												
210/2016	Омлет натуральный	60	5,57	6,49	1,05	88,30	0,23	47,19	7,96	1,15		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
16/2016	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	88,00	3,50	0,00		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого полдник:	300	10,17	9,68	22,80	223,13	0,35	144,78	23,56	2,15		
	Всего:	1200	46,52	26,17	139,24	897,80	26,77	560,33	223,60	10,31		
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												
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50		
524/2022	Голубцы ленивые	240	20,42	22,34	21,61	371,06	70,98	166,84	56,96	2,98		
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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	860	33,46	38,57	89,62	859,54	118,10	296,60	157,04	9,22		
Полдник												
181/2018	Молочная манная каша	150	4,16	7,31	28,88	198,41	0,79	91,41	13,84	0,34		
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13		
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	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого полдник:	380	5,724	7,468	52,208	314,538	0,892	100,1	23,336	1,276		
	Всего:	1240	39,19	46,04	141,83	1174,08	118,99	396,70	180,38	10,50		

День 9												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Рс, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
54-83	Салат из капусты	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		
292/2022	Запеканка картофельная с мясом птицы	240	8,12	22,57	25,01	378,00	6,22	60,02	130,91	4,72		
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		
	Итого обед:	860	17,49	37,9	90,0	815,7	101,49	156,92	210,64	8,71		
Полдник												
1029/2022	Булочка "Веснушка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62		
54-13хн/2022	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46		
	Итого полдник:	300	6,00	3,7	61,25	309,04	150	18,25	10,55	1,08		
	Всего:	1160	23,49	41,59	151,25	1124,73	251,49	175,17	221,19	9,79		
День 10												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Рс, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65		
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	240	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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	860	30,16	31,02	109,60	833,04	74,71	272,40	168,00	6,32		
Полдник												
198/2016	Каша молочная пшеница с куратой	150	9,15	11,27	29,99	253,50	1,52	127,60	41,50	1,03		
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,49	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,43		
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	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого полдник:	390	12,16	13,388	61,704	411,23	1,568	140,69	58,30	2,26		
	Всего:	1250	42,32	44,41	171,31	1244,27	76,27	413,08	226,29	8,58		
	ВСЕГО за 10 дней:	12225	380,95	357,87	1580,09	10971,93	891,72	3613,06	2025,98	102,52		
	СРЕДНЕ ЗА ДЕНЬ:	1223	38,09	35,79	158,01	1097,19	89,17	361,31	202,60	10,25		