



Директор филиала
"Специпитание"

М.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____/_____
« ____ » _____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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. Кучма, 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 ШТУ), 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.Тобия, 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 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

* Картофелька 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 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, медпсихических сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гапширов М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картофелька 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, Орграглевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Оннищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернылов и др. - М.:2022. — 698 с.

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

№, 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.	Энергетическая ценность, ккал.					
День 1												
Завтрак												
7/30/2014	Игра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
226/2016	Макарон, 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	1,52	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		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
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:		550	16,76	19,39	74,70	526,39	23,12	260,29	48,84	5,04		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (отруды)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
327/2022	Калюста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,16	86,56	35,40	1,46		
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
Итого обед:		720	16,55	13,78	103,90	610,00	86,16	171,25	132,01	6,44		
Всего:		1270	33,31	33,17	178,60	1136,39	109,28	431,54	180,85	11,48		
День 2												
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 (порошки)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
418/2016	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	0,50		
Итого завтрак:		505	24,13	22,16	81,10	582,92	15,80	416,29	92,22	2,66		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54		
131/2010	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21		
ТТК	Шницель рубленый куринный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08		
18/2016	Каша пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
Итого обед:		780	33,06	17,20	107,48	669,70	60,80	96,87	148,22	6,27		
Всего:		1285	57,19	39,36	188,58	1252,62	76,60	513,16	240,44	8,93		

№, 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.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
День 3												
Завтрак												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
ТТК/673	Тертые рыбные с соусом	90	9,05	14,38	8,55	140,94	1,21	1,55	2,04	0,08		
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	145,99	25,95	45,59	32,99	1,22		
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	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 завтрак:	550	16,77	18,05	68,66	448,50	180,16	84,53	69,68	3,85		
Обед												
8.9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90		
157/20216	Шти из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59		
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28		
203/2017	Макаронь отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83		
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	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
	Итого обед:	770	27,64	31,93	136,63	867,77	59,71	268,74	114,34	10,22		
День 4	Всего:	1320	44,41	49,98	205,29	1316,27	239,87	353,27	184,02	14,07		
№, 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.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
Завтрак												
428/2022	Запеканка из творога с яблоком	150	20,26	12,25	33,13	327,97	5,83	18,01	15,33	1,56		
Пром.	Молоко стученное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04		
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	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	Итого завтрак:	500	24,38	14,59	75,78	539,00	16,08	105,00	43,23	4,80		
Обед												
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49		
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
605/2022	Ежики куриные с соусом	90	4,42	10,54	8,53	149,05	2,14	21,26	13,46	3,41		
341/2016	Каша Гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,76		
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:	770	18,68	25,72	89,96	686,53	23,33	95,35	178,63	10,64		
	Всего:	1270	43,06	40,31	165,73	1225,53	39,41	200,35	221,86	15,44		

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	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
21/2022	Сыр порционный	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
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
	Итого завтрак:	510	15,74	23,16	61,30	521,83	5,44	362,05	100,21	3,13
Обед										
70/2015 Овощи натуральные консервированный (огурцы)*										
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
331/2016	Плов из пшны	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
18/2016	Хлеб пшеничный	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
19/2016	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	720	27,38	11,38	92,01	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Всего:	1230	43,12	34,54	153,30	1100,93	54,60	482,34	257,22	8,64

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
210/2016 Омлет натуральный*										
13/2016	Масло сливочное	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10
12.10/2014	Печенье сахарное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42
19/2016	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Яблоки	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	500	16,45	22,11	58,50	508,41	10,48	130,20	60,84	7,09	
Обед										
70/2015 Овощи натуральные консервированный (помидоры)*										
157/20216	Щи из свежей капусты	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
ТТК	Шницель мясной с соусом	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59
203/2017	Макарона отварные	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36
18/2016	Хлеб пшеничный	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,83
19/2016	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
	Итого обед:	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Всего:	780	28,10	27,79	99,68	736,62	56,83	387,64	131,11	6,25
	1280	44,55	49,90	158,17	1245,03	67,31	517,84	191,95	13,34	

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность							Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фг, мг.
Заправка				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.				
ТТК		Каша жидкая молочная геркулесовая	200	9,20	10,06	31,43	259,96	3,36	139,03	53,86	1,25			
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
5.14/2014		Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	95,89	2,20	152,50	18,75	0,13			
Пром.		Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13			
420/2016		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
Обед		Итого завтрак:	650	17,68	15,38	86,20	518,98	5,66	304,82	88,71	2,70			
70/2015		Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36			
13/2010		Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21			
471/2022		Фришболы с соусом	100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02			
303/2017		Каша пшеничная	150	4,00	4,24	24,55	154,40	0,00	4,13	18,00	0,37			
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			
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:			770	30,84	18,18	86,23	535,96	21,02	367,81	112,70	5,08			
Всего:			1420	48,52	33,56	172,42	1054,94	26,68	672,63	201,41	7,78			
День 8														
№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность							Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Фг, мг.
Заправка				Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.				
9.118		Овощные консервы (Лечо)*	60	0,70	1,90	5,60	41,80	19,54	28,89	10,49	0,42			
331/2016		Плов из пшцы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	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			
378/2017		Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33			
Итого завтрак:			530	27,47	19,63	87,64	556,51	26,34	187,95	135,31	4,64			
Обед														
67/2017		Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49			
132/2016		Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00			
524/2022		Голубцы ленивые	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48			
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	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:			730	28,33	29,74	81,89	717,49	100,12	244,31	132,09	7,90			
Всего:			1260	55,80	49,37	169,53	1274,00	126,46	432,26	267,40	12,54			

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
Завтрак				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)		60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42
22/6/2016	Макаронь, 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	1,52	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
403/2016	Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
484/2016	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:		550	17,88	20,94	87,88	597,80	25,07	280,80	59,68	7,73
Обед											
54-83	Салат из капусты		60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	10,00	0,36
122/2016	Рассольник Ленинградский		200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
292/2022	Запеканка картофельная с мясом птицы		200	6,77	18,81	20,84	315,00	5,18	50,02	109,09	3,93
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
457/2016	Компот из ягод		200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	Итого обед:		720	14,31	29,06	75,19	657,17	81,70	120,54	171,14	7,03
	ВСЕГО:		1270	32,19	50,00	163,07	1254,97	106,77	401,34	230,82	14,76
День 10											
№, 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											
198/2016	Каша пшениная молочная с куратой		170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98
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		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
403/2016	Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:		500	12,20	19,94	59,26	475,33	11,47	148,13	56,80	4,01
Обед											
62/2015	Салат из моркови с сахаром		60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
137/2016	Суп крестьянский		200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
406/2022	Паста сливочная		200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	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		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:		730	25,73	25,73	96,51	714,33	64,75	226,15	138,06	5,57
	Всего:		1230	37,93	45,67	155,76	1189,66	76,22	374,28	194,86	9,58
	ВСЕГО за 10 дней:		12835	438,68	424,62	1702,65	12002,92	920,62	4263,94	2170,80	116,66
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		1284	43,87	42,46	170,26	1200,29	92,06	426,39	217,08	11,67

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей;