



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО НПК "Сидпитание"

И.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

« _____ » _____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории Имена
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 продлужению 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), Тугельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработана 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.Гребраженская 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. Москва / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Коны 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) [Тугельян 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 НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИПИ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АНПТОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онпшенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов

Неделя 1													
День 1													
№, 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.	Вит. С, мг.						Са, мг.
Завтрак													
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,80	3,15	3,70	45,40	8,50	10,50	2,60	0,05			
22/6/2016	Макаронь, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37			
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95			
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
	Итого завтрак:	550	24,56	23,88	100,97	694,90	8,64	327,86	70,71	5,05			
Обед													
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	Калупта 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			
	Всего:	1420	44,72	41,04	216,20	1396,75	117,39	545,25	230,52	13,05			
День 2													
№, 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.	Вит. С, мг.						Са, мг.
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 сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02			
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95			
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:	550	22,32	17,63	84,53	548,33	14,55	287,49	87,30	4,45			
Обед													
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			
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	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:	890	34,65	18,32	116,11	724,01	68,20	113,07	171,28	6,89			
	Всего:	1440	56,97	35,95	200,63	1272,34	82,75	400,56	258,58	11,34			

№, 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 5													
Завтрак													
193/2016		Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25		
209/2016		Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	27,50	6,00	1,25		
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:	550	15,60	15,06	58,65	433,70	4,29	180,72	78,56	3,88		
Обед													
70/2015		Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	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 пшны	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		
		Всего:	1410	48,39	28,95	164,37	1114,78	60,28	330,52	270,26	10,66		
День 2													
День 6													
Завтрак													
210/2016		Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10		
62/2015		Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65		
18/2016		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
420/2016		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
		Итого завтрак:	510	18,48	12,98	60,41	441,78	4,98	141,62	95,99	6,38		
Обед													
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		Пи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74		
203/2017		Макаронны отварные	100	14,69	17,93	13,57	235,18	1,19	286,96	51,90	1,36		
18/2016		Хлеб пшеничный	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	1,00		
19/2016		Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
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:	880	28,59	29,63	99,81	757,16	66,74	400,78	135,93	6,28		
		Всего:	1390	47,07	42,61	160,22	1198,94	71,72	542,39	231,92	12,66		

День 7												
№, 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.				
Завтрак												
ТТК	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
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		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	Итого завтрак:	590	14,94	13,30	75,75	493,88	14,25	201,68	91,73	4,95		
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	Фриболы 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		
	Всего:	1490	51,29	29,79	192,20	1168,55	40,67	617,23	291,77	13,12		
День 8												
№, 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.				
Завтрак												
70/2015	Овощи натуральные консервиров. (помидор)*	50	0,66	0,05	0,80	8,00	5,00	7,00	10,00	0,45		
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого завтрак:	550	28,11	16,85	86,64	533,60	9,22	59,89	149,49	5,86		
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		
	Всего:	1410	61,58	55,42	176,26	1393,14	127,32	356,49	306,53	15,08		

