



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*Сайкина Светлана*

2025 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории Исмена*  
*Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное 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 "Делта плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ППТУ), 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 подростков 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 (отделений) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: прак. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарифетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.
- \* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- \* Картогтека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарифетдинов 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \* Картогтека 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 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. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025год

Основное меню завтрака, обед для детей 5-11 классов

Неделя 1												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Энергетическая ценность, ккал.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>												
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	50	0,95	4,45	3,85	17,50	20,50	7,50	0,35	59,50		
22.06/2016	Макаронь, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	0,07	215,00	15,68	1,03	312,80		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95	117,50		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25	87,00		
54-3ты/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	2,85	5,49	3,04	0,47	30,31		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,61</b>	<b>20,26</b>	<b>89,09</b>	<b>20,42</b>	<b>268,99</b>	<b>71,22</b>	<b>5,05</b>	<b>607,11</b>		
<b>Обед</b>												
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	3,00	13,80	8,40	0,36	7,80		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,13	11,12	28,56	4,69	27,70	28,51	2,13	197,50		
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	280	17,96	16,92	47,96	104,30	312,66	49,04	2,06	433,00		
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	150,00	9,09	2,55	0,46	54,57		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38	47,00		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90	34,80		
	<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>26,92</b>	<b>28,71</b>	<b>104,30</b>	<b>261,99</b>	<b>374,45</b>	<b>106,50</b>	<b>6,29</b>	<b>774,67</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1330</b>	<b>47,53</b>	<b>48,97</b>	<b>193,39</b>	<b>282,41</b>	<b>643,44</b>	<b>177,72</b>	<b>11,34</b>	<b>1381,78</b>		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Энергетическая ценность, ккал.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>												
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	14,50	258,90	45,80	1,25	258,50		
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	0,00	1,20	0,00	0,02	74,80		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76	94,00		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80	69,60		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	27,93		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>21,53</b>	<b>17,55</b>	<b>79,61</b>	<b>14,55</b>	<b>285,19</b>	<b>84,00</b>	<b>4,26</b>	<b>524,83</b>		
<b>Обед</b>												
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	15,18	25,19	8,62	0,34	40,61		
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	250	1,34	11,62	8,58	10,29	171,11	18,63	0,97	157,25		
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	0,00	112,50	66,81	1,41	159,65		
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	0,00	28,80	87,84	2,44	246,24		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76	94,00		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90	34,80		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	26,00	18,21	12,00	0,82	66,33		
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>33,81</b>	<b>27,18</b>	<b>116,11</b>	<b>51,47</b>	<b>371,61</b>	<b>218,50</b>	<b>7,64</b>	<b>798,88</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1390</b>	<b>55,34</b>	<b>44,73</b>	<b>195,72</b>	<b>66,02</b>	<b>656,80</b>	<b>302,50</b>	<b>11,90</b>	<b>1323,71</b>		

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак</b>									
605/2016	Тфтели из мяса птицы с соусом 65/35	100	12,56	5,66	14,66	0,03	12,37	46,60	0,85
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	25,95	145,89	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	0,00	10,35	14,85	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	150,00	9,09	2,55	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>22,36</b>	<b>9,59</b>	<b>89,39</b>	<b>175,98</b>	<b>190,90</b>	<b>119,79</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>									
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,65	3,41	10,03	10,58	31,47	20,30	1,24
159/2016	Щи зеленые	250	2,45	2,80	28,81	80,00	128,79	51,60	1,24
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	180	7,57	4,45	32,28	0,00	12,36	120,00	4,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	40,00	7,41	6,20	0,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>28,68</b>	<b>28,03</b>	<b>115,04</b>	<b>157,09</b>	<b>360,81</b>	<b>232,83</b>	<b>13,35</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1405</b>	<b>51,04</b>	<b>37,62</b>	<b>204,43</b>	<b>333,07</b>	<b>551,71</b>	<b>352,62</b>	<b>18,53</b>
<b>День 4</b>									
<b>Завтрак</b>									
181/2011	Каша жидкая молочная манная	200	5,81	10,20	30,83	1,11	126,66	19,33	0,44
13/2016	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	0,00	1,20	0,00	0,02
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>11,28</b>	<b>19,53</b>	<b>77,40</b>	<b>11,16</b>	<b>165,65</b>	<b>60,83</b>	<b>5,20</b>
<b>Обед</b>									
70/2015	Овоши натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	250	1,22	7,58	15,89	13,12	73,62	11,55	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	0,00	13,20	22,80	1,80
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	2,00	3,41	1,80	0,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>26,55</b>	<b>27,42</b>	<b>105,74</b>	<b>21,81</b>	<b>397,52</b>	<b>88,91</b>	<b>6,05</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1325</b>	<b>37,83</b>	<b>46,95</b>	<b>183,13</b>	<b>32,97</b>	<b>563,17</b>	<b>149,74</b>	<b>11,25</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
<b>День 7</b>										
<b>Завтрак</b>										
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	250	7,65	8,06	26,81	229,93	4,20	140,47	63,66	1,50
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
<b>Обед</b>	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>11,09</b>	<b>8,78</b>	<b>63,28</b>	<b>398,86</b>	<b>14,25</b>	<b>168,36</b>	<b>88,06</b>	<b>4,89</b>
8.9/2011	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 рубленные 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
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>32,86</b>	<b>29,65</b>	<b>121,85</b>	<b>850,16</b>	<b>163,13</b>	<b>374,56</b>	<b>246,44</b>	<b>10,87</b>
<b>День 8</b>	<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>43,95</b>	<b>38,43</b>	<b>185,13</b>	<b>1249,02</b>	<b>177,38</b>	<b>542,92</b>	<b>334,50</b>	<b>15,76</b>
<b>День 8</b>										
<b>Завтрак</b>										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	1,78
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	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
<b>Обед</b>	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,51</b>	<b>16,55</b>	<b>73,17</b>	<b>465,10</b>	<b>13,05</b>	<b>225,58</b>	<b>131,40</b>	<b>4,76</b>
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	Изделия 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
	<b>Итого обед:</b>	<b>1000</b>	<b>27,70</b>	<b>28,90</b>	<b>132,44</b>	<b>826,08</b>	<b>99,17</b>	<b>409,83</b>	<b>134,67</b>	<b>7,91</b>
<b>Всего:</b>		<b>1500</b>	<b>53,21</b>	<b>45,45</b>	<b>205,61</b>	<b>1291,18</b>	<b>112,22</b>	<b>635,41</b>	<b>266,07</b>	<b>12,67</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	200	12,20	15,02	39,99	338,00	2,02	170,13	55,33	1,37
16/2016	Сыр (порциями)	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
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,92</b>	<b>18,90</b>	<b>83,57</b>	<b>585,71</b>	<b>4,94</b>	<b>289,32</b>	<b>103,57</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>										
54-16з-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
	<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>35,76</b>	<b>29,90</b>	<b>118,42</b>	<b>829,91</b>	<b>25,95</b>	<b>420,30</b>	<b>227,96</b>	<b>8,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1400</b>	<b>56,68</b>	<b>48,80</b>	<b>201,99</b>	<b>1415,62</b>	<b>30,89</b>	<b>709,62</b>	<b>331,53</b>	<b>12,98</b>
<b>День 10</b>										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
<b>Завтрак</b>										
338/2016	Шницель рубленый куриный	50	9,16	6,57	6,80	79,80	0,00	56,25	33,40	0,71
340/2016	Издалия макаронные отварные	200	6,60	5,76	42,28	225,03	0,00	145,06	9,59	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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
429/2016	Кисель из яблок	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,53</b>	<b>13,21</b>	<b>97,32</b>	<b>530,80</b>	<b>2,00</b>	<b>233,28</b>	<b>80,79</b>	<b>4,69</b>
<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>27,19</b>	<b>27,45</b>	<b>114,80</b>	<b>794,03</b>	<b>46,26</b>	<b>386,59</b>	<b>117,75</b>	<b>5,68</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>48,72</b>	<b>40,66</b>	<b>212,12</b>	<b>1324,83</b>	<b>48,26</b>	<b>619,87</b>	<b>198,54</b>	<b>10,37</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>13710</b>	<b>486,23</b>	<b>439,20</b>	<b>1935,54</b>	<b>13220,30</b>	<b>1206,58</b>	<b>6157,64</b>	<b>2497,39</b>	<b>122,24</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1371</b>	<b>48,62</b>	<b>43,92</b>	<b>193,55</b>	<b>1322,03</b>	<b>120,66</b>	<b>615,76</b>	<b>249,74</b>	<b>12,22</b>

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей. \*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; \*\*\* Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.