



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 2025-2026 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 ПИТУ), Тутельян В.А. (ГУ 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 Конь 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., 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 «АПСГОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

Основное меню Для детей 1-4 классов

День 1

№, 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.				
Завтрак										
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
ПП	Кондитерское изделие (повидло/джем)	20	0,08	0,00	13,00	82,40	0,10	2,80	1,40	0,26
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	16,2	16,40	79,71	561,81	10,42	252,19	52,70	3,89
Обед										
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	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
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70
341/2016	Каша гречневая	150	6,34	4,91	28,61	183,75	0,00	12,55	100,11	3,37
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
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:	750	27,18	21,57	123,08	796,13	37,74	110,12	214,29	8,20
	Всего:	1250	43,39	37,97	202,79	1357,94	48,16	362,31	266,99	12,09

сентябрь 2

День 2

№, 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.				
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	200	12,64	6,80	31,60	252,23	1,30	126,90	36,35	0,58
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
	Итого завтрак:	520	17,37	9,74	62,68	424,54	11,41	222,22	60,53	3,82
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23
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
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41
	Итого обед:	740	31,67	25,93	88,66	662,63	180,12	142,16	106,76	6,35
	Всего:	1260	49,04	35,67	151,34	1087,17	191,53	364,38	167,29	10,17

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				

70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
Обед	Итого завтрак:	500	19,93	14,23	64,36	460,10	22,54	85,25	86,82	7,17

70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39
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:	710	27,47	11,56	84,57	560,71	30,71	102,40	156,29	5,68
	Всего:	1210	47,40	25,79	148,93	1020,81	53,25	187,65	243,11	12,85

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				

224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	17,70	16,78	55,61	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	500	21,14	17,50	92,08	613,36	11,41	319,46	70,22	4,53
бед										

7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
283/2022	Суп-лапша Домашняя	200	3,09	3,15	11,80	95,60	4,60	16,50	18,80	0,40
327/2022	Капуста тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,35	86,56	35,40	1,46
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
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	710	15,96	16,30	102,31	629,36	88,87	140,02	117,65	4,89
	Всего:	1210	37,10	33,80	194,39	1242,72	100,28	459,48	187,87	9,42

День 5											
№, 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.					
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	
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
415/2016	Какао с молоком	180	3,22	2,32	13,24	90,05	1,05	111,08	26,64	0,90	
	Итого завтрак:	500	14,28	20,23	64,93	504,12	5,25	269,31	107,55	4,09	
Обед											
67/2017	Винегрет овощной	60	0,84	6,00	0,43	75,06	5,77	18,72	11,71	0,49	
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	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	710	25,12	31,68	78,78	719,72	41,87	214,43	119,23	5,24	
	Всего:	1210	39,40	51,91	143,71	1223,84	47,12	483,74	226,78	9,33	
День 6											
№, 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.					
Завтрак											
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	3,12	8,00	5,71	0,27	
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	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	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	500	19,63	20,43	66,15	540,48	7,55	138,91	73,35	8,39	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
157/20216	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59	
ТТК	Котлета (биточки) Рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70	
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242,00	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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	745	22,46	20,66	85,26	594,24	34,69	101,13	98,80	4,48	
	Всего:	1245	42,09	41,09	151,41	1134,72	42,24	240,04	172,15	12,87	

День 7												
№, 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.						
Завтрак												
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	5,38	8,04	21,42	180,22	3,36	111,22	43,09	1,00		
15/2017	Сыр порциями	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08		
18/2016	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	3,45	4,95	0,29		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	Итого завтрак:	505	8,97	10,86	45,12	317,28	13,47	203,09	62,32	3,96		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
131/2010	Свекольник	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21		
289/2017	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248	12,94	42,05	44,22	2,19		
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41		
	Итого обед:	705	21,85	20,76	72,31	539,48	164,53	116,72	106,76	6,06		
	Всего:	1210	30,82	31,62	117,43	856,76	178,00	319,81	169,08	10,01		
День 8												
№, 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.						
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
ТТК	Котлета (биточки) рыбные	90	11,80	6,10	2,70	112,80	0,50	25,90	22,60	0,70		
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23		
18/2016	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	3,45	4,95	0,29		
19/2016	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,00	4,95	8,55	0,68		
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41		
	Итого завтрак:	510	18,30	11,05	48,64	377,15	171,95	97,31	83,41	3,81		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00		
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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
	Итого обед:	705	27,92	27,91	118,55	813,74	33,05	227,12	147,58	6,77		
	Всего:	1215	46,22	38,96	167,19	1190,89	205,00	324,43	230,99	10,58		

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
198/2016	Молочная каша пшениная	200	6,69	7,69	34,37	234,88	1,76	152,64	48,35	1,23	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
418/2016	Кофейный напиток	180	4,36	3,33	14,04	105,32	1,17	130,45	30,17	0,45	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	520	13,81	18,91	73,10	523,80	12,93	308,39	97,47	4,47	
Обед											
ТТК	Салат из свежих с раститт маслом	60	0,86	3,05	5,13	50,13	16,23	17,42	10,30	7,20	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,16	36,90	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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	705	24,55	28,50	71,20	617,13	88,86	94,50	108,45	12,76	
	ВСЕГО:	1225	38,36	47,41	144,30	1140,93	101,79	402,89	205,92	17,23	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60	6,00	13,80	8,40	0,54	
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	24,80	6,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29	
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 сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	Итого завтрак:	510	31,28	7,21	90,97	555,24	17,02	63,16	169,73	5,80	
Обед											
70/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89	
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	6,82	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	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	Итого обед:	705	28,18	14,41	117,82	700,01	26,88	103,59	181,49	5,96	
	Всего:	1215	59,46	21,62	208,79	1255,25	43,90	166,75	351,22	11,76	
	ВСЕГО за 10 дней:	12250	433,28	365,84	1630,27	11511,03	1011,27	3311,48	2221,40	116,29	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1225	43,33	36,58	163,03	1151,10	101,13	331,15	222,14	11,63	

*Кондитерское изделие - допускается использование иных конд. изделий ;