



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

/Л.С. Сафарин/



ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

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 2026-2027 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий 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 Мотильный М.П. (ГОВ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образовательных организациях, 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 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 (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. В.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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 Шарафетдинов

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

* 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 НЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФПИ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «МПСОЗ» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисченко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026г.

День 1

Основное меню для детей 1-4 классов

№, 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													
ПП		Блины со ступционным молоком	160	11,80	14,16	44,99	347,20	0,16	130,49	23,34	1,31		
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85		
420/2016		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
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	15,2	14,88	81,43	516,13	10,21	158,38	47,74	4,79		
Обед													
47/2015		Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40		
101/2017		Суп с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,60	6,60	17,60	18,22	0,70		
234/2017		Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
303/2017		Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36		
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	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	1,13		
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
		Итого обед:	780	22,2	25,5	86,7	648,2	19,1	141,5	193,0	8,1		
		Всего:	1280	37,47	40,35	168,13	1164,37	29,29	299,91	240,72	12,86		
День 2													
№, 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		
226/2016		Макаронья, запеченные с сыром	150	12,80	14,52	25,58	369,21	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		
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
		Итого завтрак:	530	15,38	15,20	54,49	504,34	20,62	246,69	45,48	4,55		
Обед													
70/71/2015		Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
132/2016		Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72		
289/2017		Рагу с мясной консервой	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19		
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	1,13		
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
484/2016		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52		
		Итого обед:	710	25,1	26,0	94,0	651,3	30,8	106,0	115,5	8,9		
		Всего:	1240	40,46	41,15	148,50	1155,59	51,41	352,71	160,94	13,47		

День 3

№, 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		
54-38м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	200	24,80	16,32	17,60	268,98	10,30	25,00	101,00	2,29		
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		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
Итого завтрак:		510	29,96	17,16	59,94	473,38	24,80	61,90	144,70	7,33		
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		
92/2017	Шуи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59		
291/2017	Говядина из птицы (мясная консерва)	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
Итого обед:		730	24,2	17,8	72,1	614,7	40,2	118,9	114,1	5,5		
Всего:		1240	54,16	35,00	132,06	1088,05	65,01	180,76	258,81	12,84		

№, 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	0,54		
210/2016	Омлет запеченный	150	10,21	14,90	1,92	245,04	0,43	86,51	14,59	2,10		
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:		500	17,3	15,9	49,1	473,3	11,0	122,3	68,1	5,8		
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		
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67		
19/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52		
Итого обед:		810	18,6	23,3	111,0	673,1	40,0	101,7	169,0	11,7		
Всего:		1310	35,95	39,18	160,12	1146,38	50,98	223,96	237,13	17,53		

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
18/2/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	15,80	11,80	43,56	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,73		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,02		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,80		
	Итого завтрак:	500	18,93	21,25	70,67	521,62	1,67	172,51	60,89	0,43		
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		
278/2021	Суп куриный с яйцом	200	17,40	4,20	3,50	120,00	1,30	18,00	20,00	1,20		
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83		
203/2017	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого обед:	780	40,91	20,26	85,17	678,68	13,05	203,06	117,15	5,21		
	Всего:	1280	59,84	41,51	155,84	1200,30	14,72	375,57	178,04	7,19		
День 6												

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
413/2/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	2,85	135,05	27,12	3,53
13/2/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2/2016	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00
19/2/2016	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:	500	25,17	28,55	53,86	575,30	2,90	167,64	74,37	7,23
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
9/2/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
23/4/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	760	22,04	23,08	99,65	763,22	64,23	288,79	133,01	8,05
	Всего:	1260	47,21	51,63	153,50	1338,52	67,13	456,43	206,38	15,28

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.								
Завтрак														
ПП	Оладьи со стученым молоком	170	12,54	15,05	47,80	368,90	0,17	138,65	24,80				1,39	
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	14,74	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	
	Итого завтрак:	500	15,22	15,69	79,33	514,33	10,22	164,24	45,90				4,59	
Обед														
47/2015	Салат из кашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61				0,40	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25				0,80	
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04				1,97	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85				0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25				1,13	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20				2,52	
	Итого обед:	710	25,85	20,57	90,06	673,13	34,93	129,19	121,20				7,67	
	Всего:	1210	41,07	36,26	169,38	1187,46	45,15	293,43	167,10				12,26	
День 8														
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность								Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
Завтрак			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.								
378/2022	Плов из риса с куратой	170												10,27
15/2017	Сыр (поршьями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08				
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38				
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80				
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	15,24	15,62	87,47	528,47	14,98	151,66	72,14	6,87				
Обед														
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51				
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72				
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	200	24,80	16,32	17,60	268,98	10,30	25,00	101,00	2,29				
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86				
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43				
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20				
	Итого обед:	830	35,03	29,10	89,96	664,36	34,60	95,06	176,24	9,13				
	Всего:	1330	50,27	44,72	177,43	1192,83	49,58	246,72	248,38	16,00				

День 9

№, 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												
193/2016	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	11,50	8,80	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56		
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40		
420/2016	Чай с сахаром	200	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81		
Обс	Итого завтрак:	520	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	59,08	4,25	196,48	98,98	4,22		
13/2016	Суп крестьянский с крупой	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77		
203/2017	Макароны отварные	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83		
18/2016	Хлеб пшеничный	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23		
19/2016	Хлеб ржаной	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
420/2016	Чай с сахаром	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
	Итого обед:	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Всего:	780	25,70	21,24	92,60	659,78	30,67	217,89	121,30	4,78		
		1300	41,43	43,69	162,34	1208,86	34,92	414,37	220,28	9,00		
День 10												
№, 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												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	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		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого завтрак:	530	17,1	16,0	80,3	551,2	41,0	233,4	93,5	6,1		
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72		
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого обед:	730	16,7	24,0	84,9	582,2	27,5	82,9	149,0	7,3		
	Всего:	1260	33,73	40,05	165,24	1133,38	68,50	316,29	242,52	13,48		
	ВСЕГО за 10 дней:	12710	441,59	413,54	1592,53	11815,74	476,69	3160,15	2160,30	129,92		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1271	44,16	41,35	159,25	1181,57	47,67	316,01	216,03	12,99		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПин	15,40	15,80	67,00	470,0
Фактическое значение	18,5	18,3	68,6	520,7
Обед	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Норма по СанПин	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	25,6	23,1	90,6	660,9

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11л	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700
Фактическое значение	509	762