

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО НПК "Спецпитание"

Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 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. (ГООУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГООУ 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 (отделениях) 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
- *Картотека 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 граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- *Картотека 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. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

10/01/25

7-11лет 2 смена (льготная категория)		Неделя 1								
День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	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	Капуста 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
Полдник										
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	120	10,00	11,84	29,39	250,24	0,06	172,00	12,54	0,82
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
	Итого полдник:	400	12,258	12,054	53,104	374,19	1,726	188,08	33,656	1,868
	Всего:	1120,00	28,81	25,83	157,00	984,19	87,89	359,33	165,67	8,31
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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 куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08
ТТК	Каша пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
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
	Итого обед:	780	33,1	17,2	107,5	669,7	60,8	96,9	148,2	6,3
Полдник										
210/2016	Омлет натуральный	60	5,57	6,49	1,05	88,30	0,23	47,19	7,96	1,15
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13
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
	Итого полдник:	310	8,65	6,81	34,22	251,43	0,33	60,48	24,06	2,47
	Всего:	1090	41,71	24,01	141,69	921,13	61,13	157,35	172,28	8,74

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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	Щи 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	Макароны 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
Полдник										
182/2017	Каша молочная рисовая	150	4,53	4,38	32,77	189,17	0,97	95,17	27,26	0,44
16/2016	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,00
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
54-3гн/2021	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого полдник:	380	8,43	7,50	49,81	302,88	3,89	193,26	40,40	1,29
	Всего:	1150,00	36,07	39,43	186,44	1170,65	63,60	462,00	154,74	11,51
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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	Ёжики 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	3,37
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	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
Полдник										
373/2017	Яблоко, фаршированное творогом	120	13,00	7,05	23,83	215,16	7,33	122,65	22,21	2,05
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,12	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	6,00	0,32
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	335	14,12	8,52	41,98	305,19	7,38	129,69	30,41	2,80
	Всего:	1105,00	32,80	34,24	131,94	991,72	30,71	225,04	209,04	13,44

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированный (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
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:	720	27,38	11,38	92,01	579,10	49,16	120,29	157,01	5,51
Полдник										
1029/2022	Булочка "Веснушка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	300	5,49	3,49	58	282,4	0,05	11,85	10,2	1,05
	Всего:	1020	32,87	14,87	150,006	861,5	49,21	132,14	167,21	6,56
Неделя 2										
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированный (помидоры)*	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	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	Шницель мясной с соусом	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36
203/2017	Макароны 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	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:	780	28,10	27,79	99,68	736,62	56,83	387,64	131,11	6,25
Полдник										
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	120	10,00	11,84	29,39	250,24	0,06	172,00	12,54	0,82
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
54-3гн/2021	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
	Итого полдник:	340	11,58	12,01	46,43	327,55	2,906	182,09	22,184	1,674
	Всего:	1120	39,68	39,8	146,108	1064,17	59,736	569,73	153,294	7,924

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные консервированный (огурцы)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
131/2010	Свекольник со сметаной	200	1,87	3,80	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
471/2022	Фишболы 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
Полдник										
210/2016	Омлет натуральный	60	5,57	6,49	1,05	88,30	0,23	47,19	7,96	1,15
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
16/2016	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	88,00	3,50	0,00
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого полдник:	300	10,17	9,68	22,80	223,13	0,35	144,78	23,56	2,15
	Всего:	1070	41,01	27,86	109,02	759,09	21,37	512,59	136,26	7,23
День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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
Полдник										
181/2018	Молочная манная каша	150	4,16	7,31	28,88	198,41	0,79	91,41	13,84	0,34
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13
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
	Итого полдник:	380	5,724	7,468	52,208	314,538	0,892	100,1	23,336	1,276
	Всего:	1110	34,054	37,208	134,094	1032,028	101,012	344,41	155,426	9,176

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
54-8з	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	75,2	657,2	81,7	120,54	171,14	7,03
Полдник										
1029/2022	Булочка "Веснушка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
54-13хн/2022	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	Итого полдник:	300	6,00	3,7	61,25	309,04	150	18,25	10,55	1,08
	Всего:	1020	20,31	32,76	136,436	966,21	231,7	138,79	181,69	8,11
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
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	25,732	25,734	96,5072	714,326	64,75	226,15	138,06	5,57
Полдник										
198/2016	Каша молочная пшеничная с курагой	150	9,15	11,27	29,99	253,50	1,52	127,60	41,50	1,03
12.10/2014	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,49	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,43
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
	Итого полдник:	390	12,16	13,39	61,70	411,23	1,57	140,69	58,30	2,26
	Всего:	1120	37,90	39,12	158,21	1125,56	66,32	366,84	196,36	7,83
	ВСЕГО за 10 дней:	10925	345,20	315,14	1450,95	9876,24	772,68	3268,21	1691,96	88,81
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1093	34,52	31,51	145,10	987,62	77,27	326,82	169,20	8,88