

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

«Федоровская средняя школа - гимназия»
имени С.С. Смирнова»



Л.С. Сафарян



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. 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. (ГОО ВПО ПШТУ), 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 Первой 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 Ковь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- *Семидневные меню для основных вариантов 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 НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» —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 2026г.

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		500	20,4	17,43	73,76	14,21	319,96	67,76	4,38	
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43	291,57	45,82	1,14	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57	
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	5,49	3,04	0,47	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
Итого завтрак:		500	20,4	17,43	73,76	592,24	319,96	67,76	4,38	
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	31,34	9,61	0,40	
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	35,24	24,39	1,21	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	60,77	33,95	1,20	
303/2017	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	10,53	99,90	3,36	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
	Итого обед:	760	23,43	27,68	101,99	731,58	169,08	204,15	10,67	
	Всего:	1260	43,87	45,11	175,75	1323,82	43,83	489,04	15,05	
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		550	17,42	15,88	73,26	505,60	374,38	63,88	4,72	
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51	
226/2016	Макарони, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	215,00	15,68	1,03	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	9,20	13,20	0,85	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	
	Итого завтрак:	550	17,42	15,88	73,26	505,60	374,38	63,88	4,72	
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	22,55	15,10	0,90	
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	210	9,28	7,84	15,42	165,48	49,25	30,61	2,00	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	198,25	18,06	1,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	830	21,7	21,7	135,2	889,1	309,9	131,9	9,0	
	Всего:	1380	39,11	37,54	208,49	1394,70	60,95	684,29	13,68	

№, 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	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51
ТТК	Г олубыцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	183,69	18,45	23,74	1,24
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	560	17,08	17,27	107,40	684,03	192,78	125,43	5,66
Обед									
120/2017	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	163,00	26,67	0,65
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	46,34	54,04	1,97
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	5,40	2,70	0,72
	Итого обед:	720	27,60	14,25	97,04	706,27	233,34	112,51	5,32
	Всего:	1280	44,68	31,52	204,43	1390,30	426,12	237,94	10,98
День 4									
№, 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	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	110,12	28,59	3,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	500	26,9	22,6	67,4	572,9	157,2	87,9	9,1
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	128,79	51,60	1,24
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	12,01	9,22	5,70
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	860	22,91	23,1	174,7	915,5	334,7	173,9	13,7
	Всего:	1360	49,86	45,74	242,11	1488,43	491,87	261,83	22,85

№, 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										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	43,56	315,29	158,62	45,44	0,73	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	8,80	13,20	0,80	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	500	18,93	21,25	70,67	521,62	172,51	60,89	1,98	
Обед										
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	20,31	21,25	0,80	
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	141,36	51,09	1,48	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	710	25,98	30,65	98,25	753,89	205,47	111,76	6,84	
	Всего:	1210	44,91	51,90	168,91	1275,51	377,98	172,65	8,82	
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										
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,00	8,00	5,71	0,27	
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	86,51	14,59	2,10	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,37	0,96	
	Итого завтрак:	500	19,81	22,63	93,61	665,56	130,25	98,72	6,60	
Обед										
7071/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54	
92/2017	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	42,83	16,77	0,59	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	60,77	33,95	1,20	
303/2017	Каша вязкая Артек	150	6,60	5,40	38,55	229,00	16,50	18,00	1,27	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	760	24,49	25,42	97,32	745,00	149,52	111,80	5,97	
	Всего:	1260	44,30	48,05	190,92	1410,56	279,77	210,52	12,57	

Дата	№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
70/11/2015		Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54
28/2/2017		Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	47,63	12,01	9,22	5,70
6/3/2022		Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	0,00	6,60	11,40	0,90
484/2016		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52
		Итого завтрак:	550	17,69	16,85	97,84	87,68	189,80	79,41	11,26
Обед										
120/2017		Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	163,00	26,67	0,65
291/2017		Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	46,34	54,04	1,97
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
352/2011		Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	12,73	4,04	0,60
ПП		Кондитерское изделие (печенье)	30	1,50	2,94	22,32	124,20	8,70	6,00	0,63
		Итого обед:	750	29,10	17,20	124,33	861,22	249,37	119,85	5,83
		Всего:	1300	46,79	34,05	222,17	1424,62	439,17	199,26	17,09
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										
378/2022		Плов из риса с курочкой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	55,36	53,22	1,66
15/2017		Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57
462/2016		Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	0,20
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
		Итого завтрак:	520	15,55	21,54	88,55	621,17	388,26	103,42	4,71
Обед										
7,46/2010		Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06
122/2016		Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	20,31	21,25	0,80
ТТК		Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	18,45	23,74	1,24
643/2022		Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13
349/2017		Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
		Итого обед:	860	21,21	23,51	138,96	922,53	236,81	149,23	8,36
		Всего:	1380	36,76	45,05	227,51	1543,70	625,07	252,65	13,07

Дата	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.						
	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
19/1/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
19/1/2016	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40	
4/15/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42	
	Итого завтрак:	500	18,17	25,97	78,98	634,41	5,37	309,81	107,58	3,40	
Обед											
54-323	Морковные палочки	60	0,80	0,10	4,10	20,30	3,00	16,00	23,00	0,42	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72	
223/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	358,23	2,62	204,70	39,40	1,35	
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	33,14	27,71	145,80	768,58	12,97	276,27	121,64	7,99	
	Всего:	1210	51,31	53,68	224,77	1402,99	18,34	586,08	229,22	11,39	
День 10											
№, 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.						
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 (биточка) 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	
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
	Итого завтрак:	510	16,2	15,9	85,2	578,4	38,8	230,8	89,2	3,9	
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	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72	
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	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	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96	
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	17,82	24,35	125,18	750,62	28,26	86,08	180,15	7,87	
	Всего:	1340	33,99	40,27	210,40	1329,03	67,08	316,90	269,33	11,78	
	ВСЕГО за 10 дней:	12980	435,58	432,91	2075,46	13983,66	740,87	4716,30	2301,07	137,28	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1298	43,56	43,29	207,55	1398,37	74,09	471,63	230,11	13,73	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Завтрак	15,40	15,80	67,00	470,0
Норма по СанПиН	19,538	19,768	81,663	596,527
Фактическое значение	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Обед	23,1	23,7	100,5	705
Норма по СанПиН	25,464	23,587	121,877	807,029
Фактическое значение				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

	Завтрак	Обед
Возраст детей 7-11л	не менее 500	не менее 700
Нормативное значение	519	779
Фактическое значение		