



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"
/Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



Проверенная и согласована в 2 с
профессором-методиком высшей школы
И.В. Киселева

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, для школ Симферопольского района на 2026-2027 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. (ГОУ ВПО ПГТУ), 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. Литов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя 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 2.3/2.4.4282-26 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 граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 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 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 2026г.

Основное меню для детей 1-4 классов

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
Завтрак									
ПП	Блины со сгущенным молоком	160	11,80	14,16	44,99	0,16	130,49	23,34	1,31
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
Итого завтрак:		500	15,2	14,88	81,43	10,21	158,38	47,74	4,79
Обед									
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	11,89	31,34	9,61	0,40
101/2017	Суп с крупой	200	1,57	2,17	9,69	6,60	17,60	18,22	0,70
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	0,00	10,53	99,90	3,36
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
Итого обед:		780	22,2	25,5	86,7	19,1	141,5	193,0	8,1
Всего:		1280	37,47	40,35	168,13	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.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макаронн., запеченные с сыром	150	12,80	14,52	25,58	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	530	15,38	15,20	54,49	20,62	246,69	45,48	4,55
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,51
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	3,75	24,37	22,94	1,72
289/2017	Рагу с мясной консервой	200	14,35	13,39	20,26	12,94	42,05	44,22	2,19
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	710	25,1	26,0	94,0	30,8	106,0	115,5	8,9
	Всего:	1240	40,46	41,15	148,50	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
54-28м	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	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	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
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
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

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.	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
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
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.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак									
18/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	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
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	8,80	13,20	0,80
4/20/2016	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									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
27/8/2021	Суп куриный с яйцом	200	17,40	4,20	3,50	120,00	18,00	20,00	1,20
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макаронны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	12,14	8,14	0,23
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
4/20/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	780	40,91	20,26	85,17	678,68	203,06	117,15	5,21
	Всего:	1280	59,84	41,51	155,84	1200,30	375,57	178,04	7,19

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак									
413/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	135,05	27,12	3,53
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб 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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	25,17	28,55	53,86	575,30	167,64	74,37	7,23
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
92/2017	Щи из свежей 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
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
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	760	22,04	23,08	99,65	763,22	288,79	132,01	8,05
	Всего:	1260	47,21	51,63	153,50	1338,52	456,43	206,38	15,28

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										
ПП	Оладьи со стуженным 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 квашеной 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.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с курагой	170	10,27	12,56	47,40	312,80	0,92	47,06	45,24	1,41
15/2017	Сыр (поршиками)	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.	Mg, 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
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	520	15,73	22,45	69,73	549,08	4,25	196,48	98,98	4,22
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
137/2016	Суп крестьянский с крупой	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
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	Макароны 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	25,70	21,24	92,60	659,78	30,67	217,89	121,30	4,78
	Всего:	1300	41,43	43,69	162,34	1208,86	34,92	414,37	220,28	9,00
День 10										

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.	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
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	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