



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023-2024 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 ШПТУ), 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 Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИИ 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

* Картошка 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.Г., 2014г. - с. 459

* Картошка 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 ФПИП Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСЮЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онисченко, В.А.Тутельян, ДБ. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

ОСНОВНОЕ (перспективное) двухнедельное меню (завтраки)

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей категории 7-11 лет.

Неделя : 1 День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (шт)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	114,04	12,67	1,03
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мл)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	14,00	8,00	2,80
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:		570	14,7	10,9	93,2	538,3	24,7	175,5	64,7	8,6

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
268/2016	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,90	2,30	44,30	286,80	15,10	128,10	0,10	0,71
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	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
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (шт) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
Итого завтрак:		505	11,07	11,54	83,00	554,27	215,10	153,84	16,45	2,23

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отварен)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
299/363/2016	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	3,77	3,08	0,60
Итого завтрак:		560	18,51	19,35	68,11	522,66	38,72	125,75	97,06	5,73

День 4												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	15,45	16,30	21,36	309,71	0,59	207,90	31,91	1,03		
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,97	2,25	10,54	51,32	0,11	13,70	11,82	0,59		
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(сметанок)***	200	5,6	5,2	8	106	1,26	216,00	25,20	0,18		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76		
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56		
Итого завтрак:		540	25,41	24,42	68,21	602,38	12,43	466,24	93,60	5,13		
День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
266/2016	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУУДС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	159,36	53,88	1,25		
ШП	БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	61,50	13,79	3,26		
767/2022	БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
Итого завтрак:		505	18,09	21,93	101,16	678,70	14,92	478,13	114,52	5,82		
Неделя: 2 День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	5,70	0,39		
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	94,38	15,92	2,30		
ШП	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20	150	3,24	7,80	51,60	292,00	1,12	123,00	27,58	6,52		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60		
Итого завтрак:		530	18,98	21,09	80,68	591,00	4,00	234,05	62,18	10,38		

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
70/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (отвар)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01	1,23
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	9,20	13,20	0,76
421(1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1	11,9	61,5	0,59	126,60	8,68	0,64
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
Итого завтрак:		680	23,71	17,72	78,08	587,95	51,51	277,98	110,47	7,18

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11
471 /333/2022	ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	10,58	8,25	10,16	194,63	3,30	65,47	58,73	1,69
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,13	16,12	0,33
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 (м)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
Итого завтрак:		580	18,30	13,26	80,15	557,28	8,74	110,70	110,45	6,65

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг		Fg, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	220	7,00	8,05	36,00	246,06	1,84	159,90	50,65		1,28
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	2,40	0,05		0,02
16/2016	СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	88,00	3,50		0,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20		0,76
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	14,20	3,56		0,63
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)***	125	3,5	3,25	5,0	66,25	0,87	150,00	17,50		0,13
403/2016	ФРУКТ СВЕЖИЙ ** (бблоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48		2,56
Итого завтрак:		705	16,332	22,17	79,53	591,43	14,92	443,15	99,94		5,48
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fg, мг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
7.46/2010	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (шн)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12		0,06
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89		0,96
354/2016	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	76,43	33,01		1,23
352/2011	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64		0,57
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10		1,35
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90		0,57
Итого завтрак:		570	24,17	20,50	83,67	593,13	41,04	258,25	124,66		4,74
ВСЕГО за 10 дней:		5745	189,23	182,91	815,76	5817,04	426,12	2723,57	894,00		61,98
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		575	18,92	18,29	81,58	581,70	42,61	272,36	89,40		6,20

*Овоши натурални - допушта се употреба на други овоши;

** Фрукт свежий - допушта се употреба на други фруктови;

***Кисломолочный продукт - допушта се употреба на други кисломолочни продукти.

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

22,50%

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	189,23	182,91	85,76	5817,04
Среднее значение за период в день	18,92	18,29	81,58	581,70
Норма по СанПин	17,32	17,77	75,37	528,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	109,2	102,9	108,2	110,00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	574,50

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	примерная норма/20 среднестатистич. потребности в пищевых веществах и энергии(потребности в граммах г (нетто)согласно приложению 12	Средняя норма 22,5%	на 10 дней норма	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										Факт за 10 дней в граммах	норма В СРЕДНЕМ за 10 дней	Итого за 10 дней в %
					1 день	2 день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10 день			
1	Хлеб ржаной	16-20	18,00	180,00	40,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	30,00	30,00	30,00	170,00	180,00	94	
2	Хлеб пшеничный	30-37,5	33,75	337,50	20,00	30,00	20,00	46,00	30,00	30,00	40,00	40,00	30,00	331,00	337,50	94	
3	Мука пшеничная	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	5,10	16,00	0,00	0,00	3,45	3,75	4,00	32,30	33,75	98	
4	Крупы,бобовые	9-11,25	10,13	101,25	0,00	20,00	5,40	0,00	28,32	0,00	0,00	32,19	28,60	114,51	101,25	96	
5	Макаронные изделия	3-3,75	3,38	33,75	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	33,75	113	
6	Картофель съедобн (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей в т.ч.	37,4-46,75	42,08	420,75	0,00	0,00	128,30	0,00	0,00	0,00	128,30	0,00	128,30	384,90	420,75	91	
7	Фрукты свежие	56,7-70	63,35	633,50	60,00	0,00	77,31	0,00	0,00	30,00	74,60	41,00	0,00	349,91	633,50	55	
8	Сухофрукты	37,4-6,25	41,62	416,20	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00	103,00	433,00	416,20	104	
9	Соки	40-50	45,00	450,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	30,50	33,75	90	
10	Мясо 1-й категории	14-17,5	15,75	157,50	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	450,00	89	
11	Субпродукты (печень)	6-7,5	6,75	67,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,60	157,50	25	
12	Птица	7-8,75	7,88	78,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	0,00	0,00	74,00	67,50	110	
13	Рыба (филе)	11,6-14,5	13,05	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	78,75	63	
14	Молоко	60-75	67,50	675,00	0,00	100,00	22,50	8,50	300,80	0,00	62,50	0,00	107,90	739,70	130,50	61	
15	Кисломолочная продукция	30-37,5	33,75	337,50	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	325,00	337,50	96	
16	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	10-12,5	11,25	112,50	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	112,50	107	
17	Сметана	2-2,5	2,25	22,50	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	24,50	22,50	109	
18	Масло сливочное	6-7,5	6,75	67,50	3,00	15,00	5,55	6,00	0,00	11,50	5,00	0,00	0,00	22,50	22,50	109	
19	Масло растительное	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	4,80	10,00	3,68	2,40	4,50	6,00	14,20	72,83	67,50	108	
20	Яйцо, шт.	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,00	0,20	1,50	1,50	6,00	1,50	0,00	15,30	33,75	45	
21	Сахар	6-7,5	6,75	67,50	0,00	9,00	5,30	9,90	15,52	5,00	10,00	0,00	0,00	75,72	67,50	96	
22	Кондитерские изделия	2-2,5	2,25	22,50	0,00	15,00	0,00	0,00	10,00	20,00	0,00	0,00	0,00	45,00	22,50	200	
23	Чай	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	2,80	2,25	124	
24	Какао-порошок	0,2-0,25	0,23	2,30	0,00	0,00	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,30	196	
25	Кофейный напиток	0,4-0,5	0,45	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0	
26	Дрожжи хлебопекарные	0,04-0,05	0,045	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0	
27	Крахмал	0,6-0,75	0,675	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	6,75	119	
28	Соль йодированная	0,6-0,75	0,675	6,75	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	6,70	6,75	99	
29	Специи	0,4-0,5	0,450	4,50	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,67	0,67	6,70	6,75	99	
															0,31	4,50	7