

УТВЕРЖДАЮ

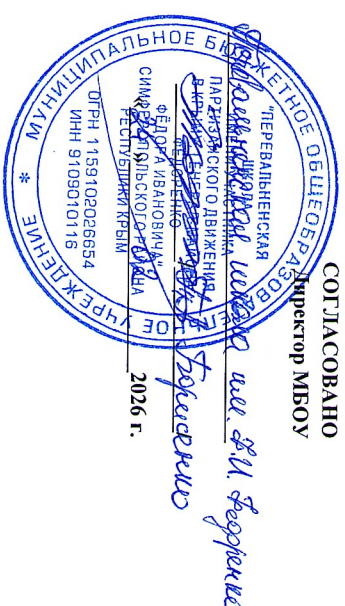
Директор филиала

ООО "АРКАДА"



М.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 2 смены
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 Мотильный М.П. (ГБОУ ВПО ПГТУ), Тугельян В.А.(ГБУ 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. прак. руководство (нормативный документ) / Сост. В.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

* Картоотека 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.Д., 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) Тугельян В. А., Гапбаров 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. Самонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПППОЗ» —М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 год

Основное меню для детей 5-11 класс

2 смена

День 1											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жир, г	углеводы, г						
Обед											
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67	
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	16,99	44,05	30,49	1,51	
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	180	4,80	5,09	29,46	182,88	0,00	12,64	119,88	4,03	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
Итого обед:		910	27,47	33,54	124,03	867,25	40,94	209,29	250,13	12,89	
Полдник											
224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	14,75	13,98	46,34	370,36	1,13	242,98	38,19	0,95	
54-3тн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47	
Итого полдник:		350	14,81	13,99	53,54	400,67	3,98	248,47	41,23	1,42	
Всего:		1260	42,27	47,53	177,56	1267,92	44,92	457,76	291,37	14,30	
День 2											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жир, г	углеводы, г						
Обед											
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	14,60	37,58	25,17	1,50	
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	11,61	62,15	38,63	2,52	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	12,38	236,01	21,50	1,21	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	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	
Итого обед:		990	27,7	29,7	162,0	981,1	49,3	384,0	166,9	11,3	
Полдник											
ПП	Выпечка (штрудель с яблоком)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62	
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
Итого полдник:		400	9,47	6,47	75,52	401,53	11,17	148,58	46,60	3,82	
Всего:		1390	37,18	36,19	237,52	1382,61	60,48	532,58	213,52	15,07	

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												
120/2017	Суп молочный с макар изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65		
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81		
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72		
Итого обед:		800	33,97	18,79	115,85	843,95	11,35	253,21	139,52	6,79		
Подлинк												
187/2017	Заправка рисовая с яблоками со сгущенным молоком	164	5,60	6,04	45,95	261,33	1,45	134,55	31,55	0,96		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96		
Итого подлинк:		364	6,76	6,34	93,21	457,71	2,25	140,39	64,92	1,92		
Всего:		1164	40,72	25,13	209,06	1301,66	13,60	393,61	204,44	8,70		
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												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90		
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	64,50	1,55		
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	5,70		
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	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		
Итого обед:		1010	26,37	57,80	524,14	1048,54	200,29	418,97	208,94	15,63		
Подлинк												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02		
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	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
Итого подлинк:		440	21,79	21,80	30,96	392,22	11,19	128,11	52,69	4,56		
Всего:		1450,00	48,15	79,61	555,10	1440,76	211,48	547,07	261,63	20,19		

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											
7/46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
406/2022	Паста сливочная	250	21,34	24,78	39,29	465,28	21,41	176,70	63,86	1,85	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
Итого обед:		880	33,51	40,92	124,88	968,40	58,79	262,69	145,43	8,42	
Подлинник											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	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	
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40	
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13	
Итого подлинник:		480	16,26	24,53	65,34	552,15	5,50	306,37	87,98	2,11	
Всего:		1360	49,77	65,45	190,22	1520,55	64,29	569,06	233,40	10,54	
День 6											
Неделя 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											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
92/2017	Щи из квашеной капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74	
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 вязкая Артек	180	7,92	6,48	46,26	274,80	0,00	19,80	21,60	1,52	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
Итого обед:		910	28,36	29,38	118,70	879,69	40,14	186,53	135,09	7,71	
Подлинник											
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	6,00	4,28	0,20	
210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96	
Итого подлинник:		370	14,58	12,50	65,89	440,76	3,57	105,25	62,14	3,83	
Всего:		1280	42,94	41,88	184,58	1320,45	43,71	291,78	197,23	11,53	

День 7											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг	
Обска			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
120/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65	
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60	
III	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95	
Итого обща:		845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	149,86	7,61	
Подлинник											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
289/2017	Рату из птицы с соусом	150	10,76	10,04	15,20	186,00	9,71	31,54	33,17	1,64	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	9,90	17,10	1,35	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	6,90	9,90	0,57	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
Итого подлинник:		450	16,58	10,94	60,44	404,70	23,81	69,34	79,37	6,62	
Всего:		1295	52,80	34,15	214,75	1465,71	34,18	342,93	229,23	14,23	
День 8											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мкг	
Обска			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
7/46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10	
122/2016	Расолинник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	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	
Итого обща:		1010	25,13	29,40	163,54	1081,90	105,22	287,81	176,72	9,82	
Подлинник											
378/2022	Плов из риса с куратой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66	
15/2017	Сыр (попизими)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
Итого подлинник:		520	15,55	21,54	88,55	621,17	12,54	388,26	103,42	4,71	
Всего:		1530	40,68	50,94	252,09	1703,07	117,76	676,07	280,14	14,53	

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											
54-32з	Морковные палочки	100	1,33	0,17	6,83	33,83	5,00	26,67	38,33	0,70	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
223/2017	Запеканка из творога	250	27,84	18,96	87,78	447,79	3,28	255,88	49,25	1,69	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	880	43,14	30,1	174,9	925,9	23,38	383,39	175,64	10,36	
Подлинки											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	200	9,20	10,06	31,43	259,95	5,25	139,03	53,86	1,25	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40	
415/2016	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 подлинки:	450	15,87	23,454	71,122	569,412	6,42	275,052	94,114	3,088	
	Всего:	1330	59,01	53,59	246,02	1495,28	29,80	658,44	269,76	13,45	
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											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90	
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90	
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	250	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81	
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:	1000	20,72	27,86	149,15	883,28	41,38	131,96	208,45	11,58	
Подлинки											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	40	0,44	0,08	1,52	8,80	7,00	5,60	8,00	0,36	
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	
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57	
	Итого подлинки:	490	15,95	15,88	84,46	574,01	35,32	228,02	85,18	3,73	
	Всего:	1490	36,67	43,74	233,61	1457,29	76,70	359,98	293,63	15,31	
	ВСЕГО за 10 дней:	13549	450,20	478,20	2500,51	14355,29	696,91	4829,28	2474,33	137,86	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1355	45,02	47,82	250,05	1435,53	69,69	482,93	247,43	13,79	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

ОБЕД,ПОЛДНИК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПин	36-45	36,8-46	153,2-191,5	1088-1360
Фактическое значение	45,02	47,82	250,05	1435,53

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Обед,Полдник
Нормативное значение	1150,00
Фактическое значение	1355,0