



УТВЕРЖАЮ
Директор филиала
ФФФ "Глобал Фудс"

Доктор Сафарин/

ОГРН 1096320016616
ИНН 6321237637

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

*2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 2-мента
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*



ПОДПИСАНО
Директор МБОУ

ШКОЛА
ПЕЧАТНОЕ ПОДПИСАНИЕ
В КРИМУ, ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА
А.С. ДОНЕЦКО

ФЕДЕРАЛЬНОГО
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
РЕГИОНАЛЬНЫЙ КРИМ, 2025

ОГРН 1159102026654
ИНН 9105010116

- * 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. (ГОВ ВПО ПТТУ), 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.Толис, 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. Шарафетдинов, 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 Шарафетдинов 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) 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 НИИЗД 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. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

Основное меню для детей 5-11 класс												
2 смена (льготная категория)												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг		
Обед	54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	16,67	0,60	
	131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51	
	234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	11,81	14,04	14,52	232,72	0,60	67,52	37,72	1,33	
	341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04	
	349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	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	
		Итого обед:	880	29,48	36,30	147,98	1033,33	56,81	195,99	265,34	10,46	
	Подлинк											
	224/2015	Запеканка из творога с морковью со сметаной	120	11,80	11,19	37,07	296,29	0,90	194,38	30,55	0,76	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	Итого подлинк:	300	11,8	11,19	43,36	321,43	0,95	196,8	32,53	1,15		
	Всего:	1180	41,28	47,49	191,34	1354,76	57,76	392,79	297,87	11,61		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Мг, мг	Fe, мкг		
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	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
	ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08	
	334/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	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	
	451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65	
		Итого обед:	880	35,4	31,4	122,8	745,7	61,2	179,8	137,8	8,3	
	Подлинк											
	210/2016	Омлет натуральный	110	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42		
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
	Итого подлинк:	330	13,23	14,02	32,93	316,82	0,48	99,33	31,17	3,29		
	Всего:	1210	48,67	45,38	155,71	1062,53	61,63	279,09	168,98	11,61		

День 3											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
70/7/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85	
113/2017	Суп лапша Домашняя	250	2,56	5,54	11,63	275,05	5,00	28,55	10,68	0,65	
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
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	
Итого обед:		850	33,10	14,60	96,48	820,19	27,55	90,71	173,70	6,14	
Подлинк											
ПП	Выпечка (штрудель с яблоком)	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
Итого подлинк:		280	5,49	3,49	57,30	279,61	0,05	11,58	9,98	1,01	
Всего:		1130	38,59	18,09	153,78	1099,80	27,60	102,29	183,68	7,15	
День 4											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в 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	
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	122,93	17,05	53,58	33,29	1,80	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	230	5,18	5,18	32,94	298,54	11,39	217,13	19,78	1,12	
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 сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
Итого обед:		830	19,24	16,42	127,71	835,21	46,16	316,07	118,60	5,99	
Подлинк											
62/2017	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	1,62	8,79	12,31	0,23	
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66	
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
Итого подлинк:		380	6,62	4,83	47,37	277,73	1,67	25,52	27,40	1,66	
Всего:		1210,00	25,86	21,25	175,08	1112,94	47,83	341,59	146,00	7,65	

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г							
Обед												
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82		
137/2016	Суп крестьянский	250	2,74	6,48	13,66	126,38	23,65	41,04	30,19	0,96		
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
Итого обед:		850	29,64	40,94	88,09	869,48	53,87	263,39	143,29	6,06		
Полдник												
1029/2022	Булочка "Плюшка"	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:		1150	35,13	44,43	146,09	1151,88	53,92	275,24	153,49	7,11		
День 6												
Неделя 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая в 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	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85		
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74		
234/2017	Коплета (биточки) рыбные	100	11,81	14,04	14,52	232,72	0,60	67,52	37,72	1,33		
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	290,40	0,00	4,96	21,60	0,44		
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		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
Итого обед:		880	24,38	28,44	109,80	795,96	47,70	161,54	132,56	5,86		
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		
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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39		
Итого полдник:		370	12,468	12,114	24,93	283,04	2,1	102,32	35,482	3,104		
Всего:		1250	36,85	40,55	134,73	1079,00	49,80	263,86	168,05	8,97		

День 7											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая я ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51	
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	320,38	91,69	108,20	44,25	1,83	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	Итого обед:	860	17,17	16,95	111,80	795,05	114,40	202,91	154,77	7,36	
Подлинк											
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,50	3,05	2,90	40,75	11,55	13,50	5,00	0,18	
203/2017	Макароны отварные с маслом	120	4,36	4,62	24,36	156,57	0,00	9,71	6,51	0,66	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подлинк:	350	6,38	7,83	43,39	269,46	11,60	30,23	20,09	1,61	
	Всего:	1210	23,55	24,78	155,19	1064,51	126,00	233,14	174,86	8,97	
День 8											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая я 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	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65	
	Итого обед:	860	30,30	23,30	100,15	726,97	40,38	164,07	145,97	9,35	
Подлинк											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	150	4,04	6,03	16,07	135,17	2,52	83,42	32,32	0,75	
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,80	
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подлинк:	360	7,605	8,49	32,425	236,975	2,63	160,435	44,1975	2,32	
	Всего:	1220	37,90	31,79	132,57	963,95	43,01	324,51	190,16	11,67	

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая и ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,08	17,10	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00	
122/2016	Рассольник 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	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	890	22,00	24,8	109,1	770,4	104,60	153,41	145,06	18,67	
Подлинк											
262/2016	Молочная манная каша	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	124,62	18,27	0,38	
Пром.	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42	
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого подлинк:	370	8,45	6,98	57,87	328,63	1,32	137,44	34,85	1,57	
	Всего:	1260	30,45	31,77	166,94	1099,03	105,92	290,85	179,91	20,24	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая и ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г						
Обед											
62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	6,83	0,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65	
101/2011	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	122,93	17,05	53,58	33,29	1,80	
208/2017	Лавашник с творогом	250	21,50	20,90	48,71	469,35	0,43	165,16	32,11	1,59	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	Итого обед:	860	35,79	32,79	139,62	980,08	22,70	270,81	165,63	7,46	
Подлинк											
ПП	Выпечка (слойка с джемом)	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 подлинк:	300	5,49	3,49	58	282,4	0,05	11,85	10,20	1,05	
	Всего:	1160	41,28	36,28	197,62	1262,48	22,75	282,66	175,83	8,51	
	ВСЕГО за 10 дней:	11980	359,56	341,81	1609,03	11250,89	596,20	2786,01	1838,82	103,47	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1198	35,96	34,18	160,90	1125,09	59,62	278,60	183,88	10,35	