



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. Кучма, Москва 2016 г.
- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делю плюс" 2017 г. (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руково.ителю разработки сборника Могильный М. П. (ГОУ ВПО ППТУ, Тугельян 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 гос. университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) и О ректора Е. И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-гигиеническому 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.
- Санитарные нормы 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. - 496 с.
- СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20
- Картофель: биологическое (лечебное) и профилактическое питание) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д. м. н., профессор Шарафетдинов Х. Х., д. м. н., профессор Кони И. Я., д. м. н. и др. - М. 2011
- Санитарные нормы для основных вариантов стандартных диет с использованием биологически 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., Гаптаров М. М. Г., 2014г. - с. 459
- Картофель: биологическое и рациональное питание в учреждениях системы здравоохранения / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Савинов, 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, НИИ СРО «АПСИОЗ» — М.: Издательский центр здоровья детей / Сост. Г. Г. Овчинникова, В. А. Тугельян, Д. Б. Никитюк, В. В. Чернигов и др. - М. 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026г.

Симферополь

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.				
зав.										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43	1,36	291,57	45,82	1,14
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3гв/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47
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	20,4	17,43	73,76	592,24	14,21	319,96	67,76	4,38
обед.										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40
131/2010	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07	13,59	35,24	24,39	1,21
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	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36
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	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
	Итого обед:	760	23,43	27,68	101,99	731,58	29,62	169,08	204,15	10,67
	Всего:	1260	43,87	45,11	175,75	1323,82	43,83	489,04	271,91	15,05

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										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макаронн, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	550	17,42	15,88	73,26	505,60	21,87	374,38	63,88	4,72

3

8 9/2011	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	78,05	8,76	22,55	15,10	0,90	
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	210	9,28	7,84	15,42	165,48	9,20	49,25	30,61	2,00	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02	
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	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:	830	21,7	21,7	135,2	889,1	39,1	309,9	131,9	9,0	
	Всего:	1380	39,11	37,54	208,49	1394,70	60,95	684,29	195,78	13,68	

3											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
рак											
70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51	
ТТК	Голубцы лесные с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24	
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	
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	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
	Итого завтрак:	560	17,08	17,27	107,40	684,03	66,83	192,78	125,43	5,66	
1											
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	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	
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	2,70	0,72	
	Итого обед:	720	27,60	14,25	97,04	706,27	9,84	233,34	112,51	5,32	
	Всего:	1280	44,68	31,52	204,43	1390,30	76,67	426,12	237,94	10,98	
4											
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
рак											
70/71/2015	Овоши 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	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	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	500	26,9	22,6	67,4	572,9	15,1	157,2	87,9	9,1	
1											
70/71/2015	Овоши натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24	
404/2021	Омлет из печени	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70	
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	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	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:	860	30,17	23,4	154,7	941,5	135,3	336,6	184,7	13,7	
	Всего:	1360	57,12	46,05	222,04	1514,39	150,41	493,86	272,61	22,85	

5											
№ 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	1,62	158,62	45,44	0,73	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
III	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80	
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	18,93	21,25	70,67	521,62	1,67	172,51	60,89	1,98	
П											
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48	
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	25,98	30,65	98,25	753,89	44,35	205,47	111,76	6,84	
	Всего:	1210	44,91	51,90	168,91	1275,51	46,02	379,98	172,65	8,82	
З-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	3,12	8,00	5,71	0,27	
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	161,88	0,43	86,51	14,59	2,10	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
III	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96	
	Итого завтрак:	500	19,81	22,63	93,61	665,56	4,35	130,25	98,72	6,60	
З-д											
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 капустной капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59	
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 Арутек	150	6,60	5,40	38,55	229,00	0,00	16,50	18,00	1,27	
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	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	760	24,49	25,42	97,32	745,00	34,73	149,52	111,80	5,97	
	Всего:	1260	44,30	48,05	190,92	1410,56	39,08	279,77	210,52	12,57	

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											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
404/2021	Оладьи из пшена	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70	
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	
19/2016	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого завтрак:	550	24,95	17,16	77,77	589,36	48,15	191,79	90,19	11,26	
Ланч											
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	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	
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)	30	1,50	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63	
	Итого обед:	750	29,10	17,20	124,33	861,22	8,87	249,37	119,85	5,83	
	Всего:	1300	54,05	34,36	202,10	1450,58	57,02	441,16	210,04	17,09	
6,8											
№, 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.					
Обед											
378/2022	Плов из риса с курятиной	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66	
15/2017	Сыр (порциями)	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 завтрак:	520	15,55	21,54	88,55	621,17	12,54	388,26	103,42	4,71	
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80	
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	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22	
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	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:	860	21,21	23,51	138,96	922,53	89,87	236,81	149,23	8,36	
	Всего:	1380	36,76	45,05	227,51	1543,70	102,41	625,07	252,65	13,07	

№. рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Питательная ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белок, г.	жир, г.	углевода, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
№. 10										
54/321	Мороженное пломбир	60	0,80	0,10	4,10	20,30	3,00	16,00	23,00	0,42
13/2/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
22/3/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	358,23	2,62	204,70	39,40	1,35
18/2/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
48/2/2016	Салат фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обща:	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
№. 10										
№. рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г.	Питательная ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белок, г.	жир, г.	углевода, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
70/71/2015	Омлет картофельный по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
23/2/2017	Котлета (биточка) рыбная	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20
64/3/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22
18/2/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
35/2/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого затрат:	510	16,2	15,9	85,2	578,4	38,8	230,8	89,2	3,9
№. 10										
70/71/2015	Омлет картофельный по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
82/2/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
20/2/2012	1 порция по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
18/2/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
34/2/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96
40/2/2016	Фрукт салатный (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обща:	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 на 10 порций:	12980	450,10	433,53	2035,32	14035,58	661,81	4720,28	2322,63	137,28
	СРЕДНЕ ЗА 1 ПЕРСОНУ:	1298	45,01	43,35	203,53	1403,56	66,18	472,03	232,26	13,73

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	19,538	19,768	81,663	596,527
Обед	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал
Норма по СанПиН	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое значение	25,464	23,587	121,877	807,029

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

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