



2-а учебное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория) абсолютной категории имени

обязательные для школ Самарского 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. Куцава. Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Лени плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН рекомендацией экспертной комиссии Мотивный М. П. ЮУ ВПО ПТУ). Тутельян В. А. ГУУ НИИ питания РАН(И)
- * Технические рецепты изготовления по производству кулинарии для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанные ГОУ высшество профессионального образования Московский гос. университет прикладной биотехнологии (МУПБ) И О ректора Е. И. Титова, Московский фонд содействия санитарно-гигиеническому благополучию населения Первый заместитель директора В. И. Голубев, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМНИ Директор В. Р. Куцава 2010 г.
- * Ссылки на основные документы стандартных документов оптимизированного состава, принятых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделении) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов практ. руководство (нормативный документ) / Состав Б. С. Казанов, А. С. Шарфетдинов, У. Н. Прохорова и др. - М. 2010. - 496с.
- * СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и №Р 2.4.0179-20
- * Картошка бланш диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей. Департамента здравоохранения г. Москвы / Состав д. м. н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д. м. н., профессор Коно. И. Я., д. м. н. и др. - М. 2011
- * Ссылка на место для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, принятых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медико-санитарных специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественого питания) Тутельян В. А., Галяров М. М. Г., 2014г. - с. 459
- * Картошка бланш лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и кассирских предприятий. Том 1, 2. М. А. Сахаров, 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов ФАУ НИЗД Минздрава России, ФБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи. Отраслевой союз развития социального питания, НП СПО «АКЦИОН» — М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Состав Г. Г. Овчинникова, В. А. Тутельян, Д. Б. Навосток, В. В. Чернышов и др. - М. 2022 — 698 с.

Основное меню для детей 5-11 классов

стр. 1

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводм. г.	энергетическая ккал				
завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86	1,60	343,02	53,91	1,34
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
54-3шт/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:	560	24,3	20,47	86,09	694,17	14,45	373,71	79,15	4,77

с1

47/2015	Салат из кашеной 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 (биточек) 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
	Всего:	1470	51,79	54,01	210,12	1561,42	55,39	583,00	329,28	17,66

нр. 2

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ккал				
завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37
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	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
Итого завтрак:		640	23,97	23,23	96,29	669,67	21,39	460,65	71,11	5,46

с2

8,9/2011	Нара 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
	Всего:	1630	51,68	52,95	258,29	1650,74	70,70	844,65	238,03	16,71

вещь	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал				
1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
1/2015	Говядина отварная с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	18,45	23,74	1,24
2/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
2/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
4/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого завтрак:	620	17,31	17,63	112,61	714,54	71,52	231,20	123,52	5,42
2/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	26,67	0,65
2/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	67,55	2,46
2/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
2/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
2/2016	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
	Всего:	1420	51,28	36,41	228,46	1558,49	82,87	484,41	263,04	12,21

вещь	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал				
1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
4/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02
2/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
2/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
4/2016	Соус фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	550	27,6	22,7	70,3	588,1	14,6	175,1	95,6	9,9
1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
9/2016	Шнитт с яблоками со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	64,50	1,55
4/2021	Оладьи из пшена	100	17,30	13,58	11,80	222,00	8,10	14,00	20,00	5,70
3/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
4/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
4/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,81
9/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
3/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	1010	33,63	58,11	504,07	1074,50	160,76	420,96	219,72	15,63
	Всего:	1560	61,27	80,86	574,40	1662,59	175,40	596,07	315,31	25,55

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fc, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал				
ЗВТРАК										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	270	17,06	12,74	47,04	340,51	1,75	171,31	49,08	0,79
13/2016	Мясно сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
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:	560	22,8	27,0	87,5	616,4	1,8	198,4	87,3	3,8
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	Рисовый суп 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
	Всего:	1440	56,35	67,92	212,39	1584,84	60,59	461,09	232,75	12,27
УТРО										
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fc, мг.
ЗВТРАК										
22/2016	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	3,90	10,00	7,14	0,34
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	215,84	0,57	115,35	19,45	2,80
13/2016	Мясно сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	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:	560	23,52	26,62	94,90	723,52	5,27	161,09	105,01	7,36
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	ПП из кашеиной 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
	Всего:	1470	51,88	55,99	213,59	1603,21	45,41	347,62	240,10	15,07

№ 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				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
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	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
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 завтрак:	640	28,48	22,44	99,68	706,87	52,84	246,71	116,79	13,25
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
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,60
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	9,00	0,95
	Итого обед:	845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	149,86	7,61
	Всего:	1485	64,70	45,64	253,99	1767,88	63,22	520,30	266,65	20,86

№ 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				
Завтрак										
378/2022	Плов из риса с куратой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
15/2017	Сыр (порцики)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
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:	550	16,81	22,98	99,05	681,47	12,65	396,10	112,04	5,07

№ 9

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				

зтрак

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
III	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
III	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63
	Итого завтрак:	550	21,78	29,95	103,12	762,41	5,37	323,71	127,58	4,92

кз

54-323	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
454/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	880	43,14	30,14	174,90	925,87	23,38	383,39	175,64	10,36
	Всего:	1430	64,92	60,08	278,02	1688,28	28,75	707,10	303,22	15,28

№ 10

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Ес, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				

зтрак

70/1/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
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	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57
	Итого завтрак:	600	18,4	16,6	100,5	661,1	43,5	279,1	104,4	4,9

дса

70/1/2015	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
	Всего:	1600	39,10	44,50	249,63	1544,40	84,89	411,09	312,83	16,48
	ВСЕГО за 10 дней:	15065	534,91	550,75	2741,47	16185,23	785,07	5639,24	2789,96	166,96
	СРЕДНЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1507	53,49	55,07	274,15	1638,52	78,51	563,92	279,00	16,70

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак, Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Норма по СанПин	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	53,49	55,07	274,15	1638,52

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1507,0