

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Глобал Фудс"



И.С. Сафарин/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории. Имена обучающихся, для школ Симферопольского района на 2025 - 2026 учебный год

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, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано
Наук В. Р. Кучма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано
НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Морильный М.П. (ГОУ ВПО ППТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработана 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.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.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

* 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 НИИЗ 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. Черныгов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025 год

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1											
№, 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											
22/4/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	150	15,34	14,54	39,38	416,65	1,18	252,69	39,71	0,99	
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	450	22,44	15,54	87,66	649,08	1,23	283,38	86,91	4,62	
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	
	Всего:	1330	51,92	51,84	235,64	1682,42	58,04	479,37	352,25	15,08	
День 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											
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,23	39,50	315,29	1,62	158,62	45,44	0,73	
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	550	22,90	12,23	87,79	547,72	1,67	189,31	92,64	4,36	
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	
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	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	35,44	31,36	122,78	745,71	61,15	179,76	137,81	8,32	
	Всего:	1430	58,34	43,59	210,56	1293,43	62,82	369,07	230,45	12,68	

День 3		Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
№, рецептура	Наименование блюда		белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
			Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак									
18/1/2017	Каша жидкая молочная манная	250	6,94	12,18	48,13	1,32	152,35	23,06	0,56
20/9/2016	Яйцо вареное	50	5,08	4,60	0,28	0,04	27,50	6,00	1,25
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
Итого завтрак:		560	16,28	17,38	80,18	1,41	199,34	58,26	4,16
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	17,50	14,00	20,00	0,85
113/2017	Суп лапша Домашняя	250	2,56	5,54	11,63	5,00	28,55	10,68	0,65
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	5,00	26,64	110,75	2,14
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35
Итого обед:		850	33,10	14,60	96,48	27,55	90,71	173,70	6,14
Всего:		1410	49,38	31,98	176,65	28,96	290,05	231,96	10,30
День 4									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
Завтрак									
22/6/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	0,09	286,67	20,91	1,37
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43
Итого завтрак:		500	23,76	20,73	97,27	0,14	317,36	68,11	5,00
Обед									
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	17,00	21,00	5,20	0,10
101/2011	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	17,05	53,58	33,29	1,80
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	230	5,18	5,18	32,94	11,39	217,13	19,78	1,12
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	0,72	5,26	30,03	0,86
Итого обед:		830	19,24	16,42	127,71	46,16	316,07	118,60	5,99
Всего:		1330	43,00	37,15	224,98	46,30	633,42	186,70	10,99

День 5		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
№, рецептура	белки, г.			жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
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	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	550	18,02	20,71	84,36	606,08	4,25	203,58	108,88	4,76
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
	Всего:	1400	47,66	61,64	172,45	1475,56	58,12	466,97	252,17	10,82
День 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										
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,46	4,50	24,42	34,20	0,65
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25
ПП	Кондитерское изделие	35	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	545	19,61	14,45	71,57	503,87	4,98	145,97	98,99	6,70
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	Котлета (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
	Всего:	1425	43,99	42,89	181,36	1299,83	52,68	307,50	231,55	12,56

День 7		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
№, рецептура	белки, г.			жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
54-83	Салат из капусты свежей	100	1,43	5,08	8,55	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00	
203/2017	Макаронны отварные	200	7,27	7,71	40,60	260,56	0,00	16,19	10,86	1,08	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
Итого завтрак:		590	15,14	13,67	94,10	559,14	27,10	72,61	69,53	16,26	
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	
Всего:		1450	32,31	30,62	205,89	1354,19	141,50	275,52	224,29	23,62	
День 8											
№, 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.						
Завтрак											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
15/2017	Сыр (поприями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
Итого завтрак:		550	19,99	15,76	84,46	569,65	4,31	271,18	112,13	4,82	
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	Рату 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	
Всего:		1410	50,29	39,05	184,61	1296,62	44,69	435,25	258,09	14,17	

День 9												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
198/2016	Молоочная каша пшеничная	250	12,79	9,61	42,96	293,60	2,20	190,80	60,44	1,54		
III	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	8,00	0,42		
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого завтрак:	550	20,07	12,33	99,45	574,03	2,25	220,69	104,24	4,69		
Обед												
ТТК	Салат из свежкы 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	24,79	109,07	770,40	104,60	153,41	145,06	18,67		
	Всего:	1440	42,07	37,12	208,52	1344,43	106,85	374,10	249,29	23,35		
День 10												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
70/2015	Овощи натуральные по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6,90	4,20	0,18		
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	19,23	18,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29		
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	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого завтрак:	530	26,57	19,23	66,40	462,03	11,85	62,59	152,40	6,10		
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	Лапшевник 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		
	Всего:	1390	62,36	52,02	206,02	1442,11	34,55	333,40	318,03	13,56		
	ВСЕГО за 10 дней:	14015	481,32	427,91	2006,68	14037,80	634,50	3964,66	2534,79	147,12		
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1402	48,13	42,79	200,67	1403,78	63,45	396,47	253,48	14,71		

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	48,13	42,79	200,67	1403,78

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1402,0