

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся начального образования, 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 Могильный М.П. (ГОО ВПО ППГУ), 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. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ 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.Пресображенская 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. Самсонов, 1995/96 г.
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСОЗ»—М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онщикенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026г.

Основное меню для детей 1-4 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.				
Завтрак										
224/2017		Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	1,36	291,57	45,82	1,14
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,00	6,90	9,90	0,57
54-3лн/2022		Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	2,85	5,49	3,04	0,47
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
		Итого завтрак:	500	20,4	17,43	73,76	14,21	319,96	67,76	4,38
Обед										
47/2015		Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	11,89	31,34	9,61	0,40
131/2010		Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	13,59	35,24	24,39	1,21
234/2017		Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	0,54	60,77	33,95	1,20
303/2017		Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	0,00	10,53	99,90	3,36
484/2016		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
		Итого обед:	760	23,43	27,68	101,99	29,62	169,08	204,15	10,67
		Всего:	1260	43,87	45,11	175,75	43,83	489,04	271,91	15,05
День 2										
Завтрак										
70/71/2015		Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016		Макаронны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	0,07	215,00	15,68	1,03
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
379/2017		Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	1,30	125,78	14,00	0,13
		Итого завтрак:	550	17,42	15,88	73,26	21,87	374,38	63,88	4,72
Обед										
8,9/2011		Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,94	8,76	22,55	15,10	0,90
132/2016		Суп картофельный с горохом и птицей	210	9,28	7,84	15,42	9,20	49,25	30,61	2,00
891/2022		Вареники с картофелем и сметаной	210	4,73	4,73	30,08	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13
349/2017		Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	0,72	5,26	30,03	0,86
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20
		Итого обед:	830	21,7	21,7	135,2	39,1	309,9	131,9	9,0
		Всего:	1380	39,11	37,54	208,49	60,95	684,29	195,78	13,68

День 3												
№, 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	8,40	12,00	0,51			
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	18,45	23,74	1,24			
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22			
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35			
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	0,96			
	Итого завтрак:	560	17,08	17,27	107,40	684,03	192,78	125,43	5,66			
Обед												
120/2017	Суп молочный с макар. изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	163,00	26,67	0,65			
291/2017	Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	46,34	54,04	1,97			
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86			
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13			
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	5,40	2,70	0,72			
	Итого обед:	720	27,60	14,25	97,04	706,27	233,34	112,51	5,32			
	Всего:	1280	44,68	31,52	204,43	1390,30	426,12	237,94	10,98			
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.					Энергетическая ценность, ккал.		
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54			
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	110,12	28,59	3,02			
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	11,50	16,50	0,95			
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	13,20	22,80	1,80			
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80			
	Итого завтрак:	500	26,9	22,6	67,4	572,9	157,2	87,9	9,1			
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54			
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	128,79	51,60	1,24			
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	12,01	9,22	5,70			
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22			
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86			
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13			
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86			
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20			
	Итого обед:	860	22,91	23,1	174,7	915,5	334,7	173,9	13,7			
	Всего:	1360	49,86	45,74	242,11	1488,43	491,87	261,83	22,85			

День 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	1,62	158,62	45,44	0,73			
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02			
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	0,00	8,80	13,20	0,80			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43			
	Итого завтрак:	500	18,93	21,25	70,67	1,67	172,51	60,89	1,98			
Обед												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	10,20	12,60	3,12	0,06			
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	13,42	20,31	21,25	0,80			
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	17,13	141,36	51,09	1,48			
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86			
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13			
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52			
	Итого обед:	710	25,98	30,65	98,25	44,35	205,47	111,76	6,84			
	Всего:	1210	44,91	51,90	168,91	46,02	377,98	172,65	8,82			
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												
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	3,12	8,00	5,71	0,27			
210/2016	Омлет натуральный	150	10,21	11,90	1,92	0,43	86,51	14,59	2,10			
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02			
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	0,00	11,00	16,50	1,00			
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25			
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,37	0,96			
	Итого завтрак:	500	19,81	22,63	93,61	4,35	130,25	98,72	6,60			
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,54			
92/2017	Щи из квашеной капусты	200	1,53	3,90	6,67	23,64	42,83	16,77	0,59			
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	0,54	60,77	33,95	1,20			
303/2017	Каша вязкая Артек	150	6,60	5,40	38,55	0,00	16,50	18,00	1,27			
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	0,00	10,35	14,85	0,86			
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	0,00	8,25	14,25	1,13			
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39			
	Итого обед:	760	24,49	25,42	97,32	34,73	149,52	111,80	5,97			
	Всего:	1260	44,30	48,05	190,92	39,08	279,77	210,52	12,57			

День 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	8,40	12,00	0,54	
282/2017		Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	12,01	9,22	5,70	
643/2022		Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22	
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,80	6,60	11,40	0,90	
484/2016		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
		Итого завтрак:	550	17,69	16,85	97,84	563,40	189,80	79,41	11,26	
Обед											
120/2017		Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	163,00	26,67	0,65	
291/2017		Плов из птицы	200	16,94	10,46	25,73	305,33	46,34	54,04	1,97	
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
352/2011		Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	12,73	4,04	0,60	
ПП		Кондитерское изделие (печенье)	30	1,50	2,94	22,32	124,20	8,70	6,00	0,63	
		Итого обед:	750	29,10	17,20	124,33	861,22	249,37	119,85	5,83	
		Всего:	1300	46,79	34,05	222,17	1424,62	439,17	199,26	17,09	
День 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.					
Завтрак											
378/2022		Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	55,36	53,22	1,66	
15/2017		Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08	
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57	
462/2016		Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	0,20	
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
		Итого завтрак:	520	15,55	21,54	88,55	621,17	388,26	103,42	4,71	
Обед											
7,46/2010		Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	12,60	3,12	0,06	
122/2016		Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	20,31	21,25	0,80	
ТТК		Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	18,45	23,74	1,24	
643/2022		Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	145,59	32,99	1,22	
18/2016		Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	10,35	14,85	0,86	
19/2016		Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	8,25	14,25	1,13	
349/2017		Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	5,26	30,03	0,86	
403/2016		Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
		Итого обед:	860	21,21	23,51	138,96	922,53	236,81	149,23	8,36	
		Всего:	1380	36,76	45,05	227,51	1543,70	625,07	252,65	13,07	

День 9

№, 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										
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
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 завтрак:	500	18,17	25,97	78,98	634,41	5,37	309,81	107,58	3,40
Обед										
54-323	Морковные палочки	60	0,80	0,10	4,10	20,30	3,00	16,00	23,00	0,42
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
223/2017	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,22	358,23	2,62	204,70	39,40	1,35
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	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

День 10

№, 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
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 завтрак:	510	16,2	15,9	85,2	578,4	38,8	230,8	89,2	3,9
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
82/2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
203/2012	Гречка по-купечески с мясом	200	9,63	15,71	36,51	285,73	2,48	25,75	90,49	3,67
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	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:	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 за 10 дней:	12980	435,58	432,91	2075,46	13983,66	740,87	4716,30	2301,07	137,28
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1298	43,56	43,29	207,55	1398,37	74,09	471,63	230,11	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 7-11 л	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700
Фактическое значение	519	779