

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО НПК "Симфеританис"



СОГ ЛАСОВАНО
Директор МБОУ

« ____ » _____ 2025 г.

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 2024-2025 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 продуманно для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делни плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ПГТУ), 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 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 питания и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях (отделенных) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфеглинов, 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 Шарфеглинов 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 социальной защиты 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 НИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСГОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тугельян, Д.В. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

Основное меню завтрак, обед для детей 1-4 классов

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.					
Завтрак													
7.30/2014		Икра из кабачков (консервы)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	10,50	12,30	4,50	0,21		
22/2016		Макаронь, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
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	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
403/2016		Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
54-Этн/2021		Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
		Итого завтрак:	540	17,69	18,52	79,25	542,41	23,42	266,59	61,62	6,09		
Обед													
70/2015		Овощи натуральные соевые (болуры)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
132/2016		Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72		
54-10м-2020/2021		Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	73,16	268,00	36,15	1,56		
484/2016		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
		Итого обед:	760	25,34	24,22	111,52	757,60	83,91	335,97	100,09	8,10		
		Всего:	1300	43,03	42,74	190,77	1300,01	107,33	602,56	161,71	14,19		
День 2													
№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность					Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.					
Завтрак													
268/2016		Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016		Масло (подливки)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
12.10/2014		Печенье сахарное	15	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:	505	19,26	18,46	72,49	493,83	14,55	274,04	60,90	2,59		
Обед													
47/2015		Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34		
54-18с/2022		Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	9,02	136,89	16,26	0,83		
338/2016		Шницель дубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41		
344/2016		Картофель запеченный	150	3,04	2,61	30,57	175,00	30,40	16,86	35,06	1,38		
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 смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
403/2016		Яблочки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
		Итого обед:	880	29,79	26,54	111,31	760,59	90,60	344,75	178,05	9,09		
		Всего:	1385	49,05	45,00	183,79	1254,42	105,15	618,79	238,95	11,68		

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
День 3												
Завтрак												
15/2016	Сельдь (подлими)		30	5,10	9,85	0,00	43,50	0,15	39,56	9,00	0,30	
605/2016	Тефтели из мяса птицы с соусом 50/40		90	11,35	5,13	13,20	139,50	0,03	13,84	42,30	0,79	
354/2016	Пюре картофельное		150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	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	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника		200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46	
	Итого завтрак:		530	24,35	18,71	75,63	543,73	176,13	226,18	116,24	4,95	
Обед												
8.9/2011	Икра свекольная		60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79	
159/2016	Щи зеленые		200	1,03	2,15	23,05	115,86	9,80	135,28	21,81	0,45	
255/2015	Печень по-строгановски		100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28	
341/2016	Каша гречневая		150	6,32	4,13	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37	
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		20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
457/2016	Компот из ягод		200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28	
	Итого обед:		770	26,86	25,86	111,40	752,62	83,56	359,18	182,61	11,83	
	Всего:		1300	51,21	44,57	187,03	1296,35	259,69	585,36	298,85	16,78	
День 4												
Завтрак												
243/2016	Сырники из творога		100	19,77	12,41	12,76	245,87	3,30	167,62	25,48	0,62	
Пром.	Молоко ступенное с сахаром		20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04	
420/2016	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
18/2016	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
12.10/2014	Печенье сахарное		30	2,26	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,64	
403/2016	Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:		500	27,67	17,85	87,56	628,10	13,55	267,91	65,98	4,88	
Обед												
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)		60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
122/2016	Рассольник ленинградский		200	1,01	6,06	12,71	95,66	10,50	58,90	9,76	0,41	
504/2016	Пельмени со сметаной 200/5		205	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06	
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 плодов свежих (яблоки)		200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46	
12.10/2014	Печенье сахарное		15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32	
	Итого обед:		750	26,80	27,25	110,38	780,47	19,19	383,85	84,42	5,90	
	Всего:		1250	54,47	45,10	197,94	1408,57	32,74	651,76	150,40	10,78	

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
День 5												
Завтрак												
19/2016		Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	1,30	139,03	53,86	1,25	
465/2006		Блинчики с повидлом 65/10	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68	
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
54-21гм/2022		Какао с молоком	200	5,32	5,40	14,44	129,49	1,95	185,33	38,00	1,05	
		Итого завтрак:	505	19,95	22,30	86,32	605,89	15,28	423,50	117,04	3,55	
Обед												
70/2015		Овощи натуральные соленные (отурды)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
82/2015		Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72	
471/2022		Фришболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	158,90	1,96	265,89	34,85	1,00	
305/2015		Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	229,58	0,00	15,56	26,66	0,61	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
484/2016		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
403/2016		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
		Итого обед:	860	23,24	23,78	115,36	770,14	33,44	368,54	126,70	9,35	
		Всего:	1365	43,19	46,08	201,68	1376,03	48,72	792,04	243,74	12,90	
День 2												
День 6												
Завтрак												
232/2016		Омлет	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	200,50	25,60	1,64	
22/2016		Горошек консервированный	30	0,93	0,06	23,90	24,12	2,34	6,00	5,70	0,39	
18/2016		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
403/2016		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
420/2016		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
		Итого завтрак:	510	18,41	18,30	68,25	482,05	13,21	232,09	52,40	5,23	
Обед												
70/2015		Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
157/2016		Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	112,50	17,12	24,15	11,43	0,43	
504/2016		Пельмени со сметаной 200/5	205	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06	
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	
484/2016		Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
		Итого обед:	735	26,72	26,32	116,62	789,88	27,81	355,34	89,29	7,94	
		Всего:	1245	45,13	44,62	184,87	1271,93	41,02	587,43	141,69	13,17	

День 7

№, 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.	Вит. С, мг.				
Завтрак											
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	3,36	139,03	53,86	1,25	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
5.14/2014	Йогурт 1/125	125	5,13	5,80	7,38	71,25	0,75	152,50	18,75	0,13	
12.10/2014	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	165,60	0,00	11,60	8,00	0,84	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	505	18,29	20,50	93,40	603,12	14,11	328,33	102,81	5,18	
Обед											
9.118/1995	Консервы овощные закусочные лечо	60	0,70	1,90	5,60	41,80	19,54	15,43	10,49	0,42	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	18,90	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72	
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36	
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	8,80	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37	
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46	
	Итого обед:	770	29,62	25,39	102,71	710,21	174,48	363,48	212,57	8,99	
День 8		1275	47,91	45,89	196,11	1313,33	188,59	691,81	315,38	14,17	
Завтрак											
№, 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.					
29/2016	Кукруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11	
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	500	26,03	16,60	77,60	484,70	12,99	230,28	128,70	4,43	
Обед											
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,93	2,05	3,71	37,61	22,62	25,37	8,95	0,33	
54-186/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	168,00	9,02	136,89	16,26	0,83	
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83	
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	150	5,72	5,20	48,52	182,52	0,00	10,98	8,39	0,84	
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	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28	
	Итого обед:	880	25,88	24,51	119,04	790,65	82,84	358,98	124,81	7,42	
	Всего:	1380	51,91	41,11	196,64	1275,35	95,83	589,26	253,51	11,85	

День 9		Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал.		Вит. С, мг.		Са, мг.		Мг, мг.		Fe, мг.	
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	жирь, г.							
День 9													
Завтрак													
198/2016	Каша пшеничная молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98			
16/2016	Сыр (горцизия)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
54-3гн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47			
403/2016	Дюблочки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
	Итого завтрак:	520	16,02	15,81	69,18	495,01	14,34	241,13	67,69	4,51			
Обед													
54-16з-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48			
150/2016	Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75			
617/2022	Тфреши из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37			
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05			
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46			
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
	Итого обед:	770	35,99	23,94	102,10	709,73	18,40	342,60	206,30	6,77			
	ВСЕГО:	1290	52,01	39,75	171,28	1204,74	32,74	583,73	273,99	11,28			
День 10													
Завтрак													
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42			
338/2016	Пшениль рубленый куринный	90	16,50	11,84	12,24	143,69	0,00	101,25	60,12	1,28			
340/2016	Изделия макаронные отварные	150	5,51	4,80	35,24	191,27	0,00	120,89	8,65	0,89			
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
429/2016	Кисель, ягодный	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46			
	Итого завтрак:	540	26,08	22,46	83,82	550,53	13,00	267,51	97,57	4,33			
Обед													
59/2016	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39			
133/2016	Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56			
891/2022	Вареники с картофелем	200	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02			
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			
484/2016	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80			
	Итого обед:	730	23,34	23,81	104,63	734,51	21,22	344,65	91,14	6,88			
	Всего:	1270	49,42	46,27	188,45	1285,04	34,22	612,16	188,71	11,21			
	ВСЕГО за 10 дней:	13060	487,32	441,15	1898,56	12985,76	946,03	6314,90	2266,93	128,01			
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1306	48,73	44,11	189,86	1298,58	94,60	631,49	226,69	12,80			

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; **Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов; ***Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.