



Воробьевские истре

Дир. А. Т. Руденко
19.02.2026г.

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше) льготной категории 1смена

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

*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. Титова, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей Р

Директор В.Р.Кучма, 2006 г

*Семидневные меню для основных вариантов 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

[illegible]

*Семидневные меню для основных вариантов 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

*Картофель блонд 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 НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСРО» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 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.					
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86	343,02	53,91	1,34	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	5,49	3,04	0,47	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	560	24,3	20,47	86,09	694,17	373,71	79,15	4,77	
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	52,23	16,02	0,67	
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	113,84	44,05	30,49	1,51	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	60,77	33,95	1,20	
303/2017	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	182,88	12,64	119,88	4,03	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
	Итого обед:	910	27,47	33,54	124,03	867,25	209,29	250,13	12,89	
	Всего:	1470	51,79	54,01	210,12	1561,42	583,00	329,28	17,66	
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.					
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	286,67	20,91	1,37	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	9,20	13,20	0,85	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	
	Итого завтрак:	640	23,97	23,23	96,29	669,67	460,65	71,11	5,46	
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	37,58	25,17	1,50	
132/2016	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,49	9,71	19,46	208,82	62,15	38,63	2,52	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	250	5,63	5,63	35,81	324,50	236,01	21,50	1,21	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	13,20	22,80	1,81	
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:	990	27,7	29,7	162,0	981,1	384,0	166,9	11,3	
	Всего:	1630	51,68	52,95	258,29	1650,74	844,65	238,03	16,71	

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.					
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	13,45	9,01	185,69	29,58	23,74	1,24	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	13,20	0,85	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	33,00	0,96	
	Итого завтрак:	620	17,31	17,63	112,61	714,54	71,52	123,52	5,42	
Обед										
120/2017	Суп молочный с макар.изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	0,65	
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	2,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	1,81	
451/2016	Компот из яблок	200	0,12	0,12	22,90	101,69	3,00	5,40	0,72	
	Итого обед:	800	33,97	18,79	115,85	843,95	11,35	253,21	6,79	
	Всего:	1420	51,28	36,41	228,46	1558,49	82,87	484,41	12,21	
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										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	3,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	2,25	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	2,80	
	Итого завтрак:	550	27,6	22,7	70,3	588,1	14,6	175,1	9,9	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90	
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69	100,80	160,99	1,55	
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	5,70	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	1,81	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	30,03	0,86	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	2,20	
	Итого обед:	1010	26,37	57,80	524,14	1048,54	200,29	418,97	15,63	
	Всего:	1560	54,01	80,55	594,47	1636,63	214,93	594,08	25,55	

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				
Завтрак										
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	Масло 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	Рассольник 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
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				
Завтрак										
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	Масло 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	Щи из квашеной 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

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.				
Завтрак									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	5,70
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	0,85
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	1,81
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	2,52
	Итого завтрак:	640	21,22	22,13	119,75	680,91	92,37	244,72	13,25
Обед									
120/2017	Суп молочный с макар изделиями	250	5,47	0,31	17,95	150,00	0,82	163,00	0,65
291/2017	Плов из птицы	250	21,18	13,08	32,16	381,66	7,53	57,81	2,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	1,81
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	0,60
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,25	4,41	33,48	186,30	0,00	13,05	0,95
	Итого обед:	845	36,22	23,21	154,31	1061,01	10,38	273,60	7,61
	Всего:	1485	57,44	45,33	274,06	1741,92	102,75	518,31	20,86
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.				
Завтрак									
378/2022	Плов из риса с курагой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	1,83
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	0,76
462/2016	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	0,20
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	2,20
	Итого завтрак:	550	16,81	22,98	99,05	681,47	12,65	396,10	5,07
Обед									
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	0,10
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	1,00
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	1,24
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	1,46
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	1,15
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60	0,00	13,20	1,81
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	0,86
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	2,20
	Итого обед:	1010	25,13	29,40	163,54	1081,90	105,22	287,81	9,82
	Всего:	1560	41,94	52,38	262,58	1763,37	117,86	683,90	14,88

День 9										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая калорийность	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
13/2016	Масло 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	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
ПП	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
Обед										
54-32з	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
484/2016	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
День 10										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая калорийность	Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
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
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
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
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	520,39	550,13	2781,61	16333,31	864,13	5635,26	2768,40	166,96
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1507	52,04	55,01	278,16	1633,33	86,41	563,53	276,84	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	52,04	55,01	278,16	1633,33

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

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