

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"

И.С. Сафарян



ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих основное образование, получающих основное и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2026-2027 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. (ГОУ ВПО ШТУ), 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. Титова, 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.
- * Семидневное 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 2.3/2.4.4282-26 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 Коль 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 НЦЗД 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. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2026 г.

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										
ПП	Блины со стуженым молоком	160	11,80	14,16	44,99	0,16	130,49	23,34	1,31	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	500	15,2	14,9	81,4	10,2	158,4	47,7	4,8	
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	19,82	52,23	16,02	0,67	
101/2017	Суп с крупой	250	1,96	2,71	12,11	8,25	22,00	22,78	0,88	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	0,54	60,77	33,95	1,20	
303/2017	Каша гречневая	180	4,80	5,09	29,46	0,00	12,64	119,88	4,03	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	
	Итого обед:	930	26,2	30,8	107,7	28,7	177,3	237,4	10,2	
	Всего:	1430	41,43	45,71	189,15	38,87	335,71	285,16	14,95	
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										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	10,00	23,00	14,00	0,90	
226/2016	Макаронны, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	0,09	286,67	20,91	1,37	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	640	20,8	20,6	87,3	20,1	337,6	59,3	5,8	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	10,00	23,00	14,00	0,90	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	11,50	61,25	38,26	2,50	
289/2017	Рагу с мясной консервой	250	17,94	16,74	25,33	16,18	52,56	55,28	2,74	
18/2016	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	0,00	13,80	19,80	1,15	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	0,00	13,20	22,80	1,81	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	3,60	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	880	32,6	27,8	107,5	41,3	176,4	157,3	11,6	
	Всего:	1520	53,41	48,40	194,84	61,42	513,97	216,64	17,37	

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
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	31,25	126,25	2,86
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	620	37,72	21,38	73,80	585,43	87,35	178,55	8,67
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
92/2017	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	53,54	20,96	0,74
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	250	21,18	13,08	32,16	381,66	57,81	67,55	2,46
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	900	31,0	23,3	92,2	779,9	164,0	147,3	7,5
	Всего:	1520	68,71	44,71	166,03	1365,32	251,39	325,86	16,16
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
210/2016	Омлет запеченный	180	12,25	17,88	2,30	294,05	103,81	17,51	2,52
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	570	19,4	18,9	49,2	520,1	154,2	73,0	6,6
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	23,00	14,00	0,90
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	25,39	26,56	1,00
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	250	9,63	15,71	36,51	285,73	25,75	90,49	3,67
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
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	980	21,3	26,1	126,4	756,1	129,7	189,9	13,2
	Всего:	1550	40,70	44,91	175,56	1276,13	283,94	262,86	19,85

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	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	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
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	520	20,2	22,2	74,2	546,8	1,8	185,2	64,5	2,0
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
278/2021	Суп куриный с яйцом	250	21,75	5,25	4,38	150,00	1,63	22,50	25,00	1,50
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	930	48,52	24,37	104,14	806,97	12,88	232,99	139,28	6,89
	Всего:	1450	68,71	46,56	178,29	1353,82	14,67	418,19	203,80	8,93
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										
413/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	2,85	135,05	27,12	3,53
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб 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
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	25,2	28,6	53,9	575,3	2,9	167,6	74,4	7,2
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 свежей капусты	250	1,91	4,88	8,34	148,70	29,55	53,54	20,96	0,74
234/2017	Котлета (биточка) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	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	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:	910	25,24	26,53	119,12	890,02	74,83	351,62	158,30	9,78
	Всего:	1410	50,41	55,08	172,97	1465,32	77,73	519,26	232,67	17,01

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										
ПП	Оладьи со стуженным молоком	170	12,54	15,05	47,80	368,90	0,17	138,65	24,80	1,39
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	60	4,56	0,48	29,48	141,00	0,00	13,80	19,80	1,15
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:	530	17,5	15,9	94,1	584,8	10,2	171,1	55,8	5,2
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	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
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	880	33,35	28,02	113,61	861,67	47,72	175,03	159,93	9,60
	Всего:	1410	50,85	43,95	207,67	1446,50	57,94	346,17	215,73	14,77
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 курягой	220	5,52	14,96	61,34	404,80	1,19	60,90	58,54	1,83
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	570	12,05	19,06	111,61	677,07	15,25	169,70	92,04	7,71
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
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	250	31,00	20,40	22,00	336,23	12,88	31,25	126,25	2,86
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
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	45,17	31,73	102,80	783,61	44,43	161,19	232,31	11,85
	Всего:	1570	57,22	50,79	214,40	1460,68	59,67	330,89	324,35	19,55

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	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	270	12,42	9,50	42,43	350,95	4,54	187,88	72,72	1,68
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
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
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	18,15	22,87	82,51	617,28	4,59	215,37	110,97	4,80

бед

70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
137/2016	Суп крестьянский с крупой	250	1,64	6,48	13,66	126,38	23,65	41,04	30,19	0,00
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,96
203/2017	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	0,28
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	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	930	28,41	25,59	113,43	783,35	34,90	251,53	144,47	5,52
	Всего:	1490	46,56	48,47	195,94	1400,62	39,49	466,89	255,43	10,32

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	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	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	620	19,3	16,7	95,6	633,9	45,7	281,7	108,7	7,2

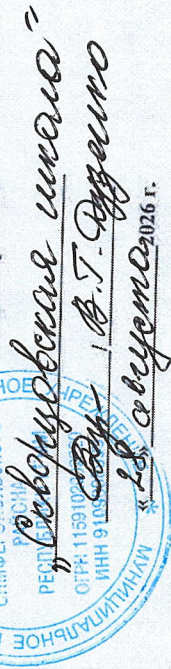
Обед

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	250	1,64	6,08	10,84	132,58	18,10	34,36	18,99	0,90
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	900	19,2	27,2	99,1	667,8	30,6	112,8	168,3	8,9
	Всего:	1520	38,44	43,88	194,64	1301,76	76,31	394,48	277,02	16,07
	ВСЕГО за 10 дней:	14870	516,44	472,46	1889,49	13732,81	553,51	3860,89	2599,54	154,97
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1487	51,64	47,25	188,95	1373,28	55,35	386,09	259,95	15,50

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "АРКАДА"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



И.С. Сафарян

ОСНОВНОЕ МЕНЮ (упрощенное в режиме ЧС в Республике Крым)

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 2026-2027 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 по всем образовательным учреждениям, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дени плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника М.П. (ГОУ 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 питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г.
- * Семидневное 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 2.3/2.4.4282-26 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
- * Семидневное меню для основных вариантов 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., Гапаров 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 НИЦЗД 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. 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.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
ПП	Блины со ступенным молоком	160	11,80	14,16	44,99	0,16	130,49	23,34	1,31	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	0,00	9,20	13,20	0,85	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	500	15,2	14,88	81,43	10,21	158,38	47,74	4,79	
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	11,89	31,34	9,61	0,40	
101/2017	Суп с крупой	200	1,57	2,17	9,69	6,60	17,60	18,22	0,70	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	
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:	780	22,2	25,5	86,7	19,1	141,5	193,0	8,1	
	Всего:	1280	37,47	40,35	168,13	29,29	299,91	240,72	12,86	
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
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	Макароны, запеченные с сыром	150	12,80	14,52	25,58	0,07	215,00	15,68	1,03	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,00	4,60	6,60	0,38	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	530	15,38	15,20	54,49	20,62	246,69	45,48	4,55	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	10,50	8,40	12,00	0,51	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	3,75	24,37	22,94	1,72	
289/2017	Рагу с мясной консервой	200	14,35	13,39	20,26	12,94	42,05	44,22	2,19	
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	25,1	26,0	94,0	30,8	106,0	115,5	8,9	
	Всего:	1240	40,46	41,15	148,50	51,41	352,71	160,94	13,47	

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	10,50	8,40	12,00	0,51
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	200	24,80	16,32	17,60	268,98	10,30	25,00	101,00	2,29
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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	510	29,96	17,16	59,94	473,38	24,80	61,90	144,70	7,33
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
92/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	23,64	42,83	16,77	0,59
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	200	16,94	10,46	25,73	305,33	6,02	46,34	54,04	1,97
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	730	24,2	17,8	72,1	614,7	40,2	118,9	114,1	5,5
	Всего:	1240	54,16	35,00	132,06	1088,05	65,01	180,76	258,81	12,84
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	10,50	8,40	12,00	0,54
210/2016	Омлет запеченный	150	10,21	14,90	1,92	245,04	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	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:	500	17,3	15,9	49,1	473,3	11,0	122,3	68,1	5,8
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
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	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
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	810	18,6	23,3	111,0	673,1	40,0	101,7	169,0	11,7
	Всего:	1310	35,95	39,18	160,12	1146,38	50,98	223,96	237,13	17,53

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.				
Завтрак									
182/2017	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	15,80	11,80	43,56	315,29	158,62	45,44	0,73
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	8,80	13,20	0,80
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	18,93	21,25	70,67	521,62	172,51	60,89	1,98
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
278/2021	Суп куриный с яйцом	200	17,40	4,20	3,50	120,00	18,00	20,00	1,20
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	12,14	8,14	0,23
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	780	40,91	20,26	85,17	678,68	203,06	117,15	5,21
	Всего:	1280	59,84	41,51	155,84	1200,30	375,57	178,04	7,19
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.				
Завтрак									
413/2022	Омлет с зеленым горошком	190	17,97	18,20	5,04	256,07	135,05	27,12	3,53
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	2,40	0,05	0,02
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50	2,25
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	500	25,17	28,55	53,86	575,30	167,64	74,37	7,23
Обед									
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54
92/2017	Щи из свежей капусты	200	1,53	3,90	6,67	118,96	42,83	16,77	0,59
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	60,77	33,95	1,20
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
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52
	Итого обед:	760	22,04	23,08	99,65	763,22	288,79	132,01	8,05
	Всего:	1260	47,21	51,63	153,50	1338,52	456,43	206,38	15,28

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										
ПП	Оладьи со ступенным молоком	170	12,54	15,05	47,80	368,90	138,65	24,80	1,39	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,50	6,90	9,90	0,57	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	500	15,22	15,69	79,33	514,33	164,24	45,90	4,59	
Обед										
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	31,34	9,61	0,40	
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	20,31	21,25	0,80	
291/2017	Плов из птицы (мясная консерва)	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	
484/2016	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	12,60	7,20	2,52	
	Итого обед:	710	25,85	20,57	90,06	673,13	129,19	121,20	7,67	
	Всего:	1210	41,07	36,26	169,38	1187,46	293,43	167,10	12,26	
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 кургагой	170	10,27	12,56	47,40	312,80	47,06	45,24	1,41	
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,60	6,60	0,38	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	500	15,24	15,62	87,47	528,47	151,66	72,14	6,87	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,51	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	24,37	22,94	1,72	
54-28м	Жаркое по-домашнему с мясной консервой	200	24,80	16,32	17,60	268,98	25,00	101,00	2,29	
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	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	830	35,03	29,10	89,96	664,36	95,06	176,24	9,13	
	Всего:	1330	50,27	44,72	177,43	1192,83	246,72	248,38	16,00	

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	Молочная каша жидкая (крупа в ассортименте)	250	11,50	8,80	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
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	4,40	6,60	0,40
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:	520	15,73	22,45	69,73	549,08	4,25	196,48	98,98	4,22
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
137/2016	Суп крестьянский с крупой	200	2,19	5,18	10,93	101,10	18,92	32,83	24,15	0,77
311/2016	Гуляш из мясной консервы	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
203/2017	Макароны отварные	150	5,45	5,78	30,45	195,71	0,00	12,14	8,14	0,23
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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	780	25,70	21,24	92,60	659,78	30,67	217,89	121,30	4,78
	Всего:	1300	41,43	43,69	162,34	1208,86	34,92	414,37	220,28	9,00
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
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:	530	17,1	16,0	80,3	551,2	41,0	233,4	93,5	6,1
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	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
203/2012	Гречка по-купечески с мясной консервой	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
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого обед:	730	16,7	24,0	84,9	582,2	27,5	82,9	149,0	7,3
	Всего:	1260	33,73	40,05	165,24	1133,38	68,50	316,29	242,52	13,48
	ВСЕГО за 10 дней:	12710	441,59	413,54	1592,53	11815,74	476,69	3160,15	2160,30	129,92
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1271	44,16	41,35	159,25	1181,57	47,67	316,01	216,03	12,99