

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

Д.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 рецептур 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 рецептур 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 ПГТУ), 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 НЦ 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
- *Картотека 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., Гаппаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- *Картотека 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 рецептур 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 2024г.

ОСНОВНОЕ (перспективное) двухнедельное меню (завтраки)

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей категории 7-11лет.

| Неделя : 1 День 1 | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №, 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 | | | | | |
| 7.46/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 10,20 | 10,20 | 3,12 | 0,06 |
| 226/2016 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 150 | 8,18 | 5,95 | 36,70 | 233,81 | 0,07 | 114,04 | 12,67 | 1,03 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 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 |
| 484/2016 | СОК ФРУКТОВЫЙ (пп) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 403/2016 | ФРУКТ СВЕЖИЙ *(яблоко) | 100 | 0,352 | 0,352 | 8,624 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого завтрак: | 570 | 14,7 | 10,9 | 93,2 | 538,3 | 24,7 | 175,5 | 64,7 | 8,6 |
| День 2 | | | | | | | | | | |
| №, 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 | | | | | |
| 268/2016 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 6,90 | 2,30 | 44,30 | 286,80 | 15,10 | 128,10 | 0,10 | 0,71 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| 12.20/2010 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пп) 1 шт | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,10 | 0,00 | 4,35 | 3,00 | 0,32 |
| 11.17/2010 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 12,65 | 68,77 | 200,00 | 12,09 | 3,40 | 0,61 |
| | Итого завтрак: | 505 | 11,07 | 11,54 | 83,00 | 554,27 | 215,10 | 153,84 | 16,45 | 2,23 |
| День 3 | | | | | | | | | | |
| №, 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 | | | | | |
| 70/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 0,54 |
| 299/363/2016 | "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30 | 90 | 10,4 | 14,25 | 10,6 | 212,27 | 2,20 | 19,35 | 19,57 | 1,18 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 76,43 | 33,01 | 1,23 |
| 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 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,036 | 0,004 | 9,98 | 39,9 | 0,07 | 3,77 | 3,08 | 0,60 |
| | Итого завтрак: | 560 | 18,51 | 19,35 | 68,11 | 522,66 | 38,72 | 125,75 | 97,06 | 5,73 |

| День 4 | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| №, 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 | | | | | |
| 222/2017 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА) | 150 | 15,45 | 16,30 | 21,36 | 309,71 | 0,59 | 207,90 | 31,91 | 1,03 |
| 692/2022 | СОУС ШОКОЛАДНЫЙ | 50 | 0,97 | 2,25 | 10,54 | 51,32 | 0,11 | 13,70 | 11,82 | 0,59 |
| 458/2016 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(снежок)*** | 200 | 5,6 | 5,2 | 8 | 106 | 1,26 | 216,00 | 25,20 | 0,18 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 403/2016 | ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко) | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого завтрак: | 540 | 25,41 | 24,42 | 68,21 | 602,38 | 12,43 | 466,24 | 93,60 | 5,13 |
| День 5 | | | | | | | | | | |
| №, 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 | | | | | |
| 266/2016 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ | 200 | 7,91 | 12,49 | 35,83 | 288,57 | 11,76 | 159,36 | 53,88 | 1,25 |
| ПП | БЛИНЧИК С ПОВИДЛОМ 65/10 | 75 | 1,62 | 3,90 | 25,80 | 146,00 | 0,56 | 61,50 | 13,79 | 3,26 |
| 767/2022 | БРАЗИЛЬСКИЙ ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД | 200 | 6,28 | 5,30 | 24,77 | 173,63 | 2,60 | 250,37 | 36,94 | 0,74 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| | Итого завтрак: | 505 | 18,09 | 21,93 | 101,16 | 678,70 | 14,92 | 478,13 | 114,52 | 5,82 |
| Неделя: 2 День 6 | | | | | | | | | | |
| №, 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 | | | | | |
| 22/2016 | ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 2,34 | 6,00 | 5,70 | 0,39 |
| 232/2016 | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 120 | 12,49 | 12,99 | 2,39 | 176,60 | 0,47 | 94,38 | 15,92 | 2,30 |
| ПП | БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 130/20 | 150 | 3,24 | 7,80 | 51,60 | 292,00 | 1,12 | 123,00 | 27,58 | 6,52 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| 420/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,04 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,07 | 3,77 | 3,08 | 0,60 |
| | Итого завтрак: | 530 | 18,98 | 21,09 | 80,68 | 591,00 | 4,00 | 234,05 | 62,18 | 10,38 |

День 7

| №, 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 | | | | | |
| 70/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (огурец)* | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 0,54 |
| 255/2017 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ 50/50 | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 4,00 | 28,00 | 15,00 | 0,10 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 76,43 | 33,01 | 1,23 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,00 | 9,20 | 13,20 | 0,76 |
| 421(1 вар.)/2016 | ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ | 200 | 1,16 | 1 | 11,9 | 61,5 | 0,59 | 126,60 | 8,68 | 0,64 |
| 403/2016 | ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко) | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого завтрак: | 680 | 23,71 | 17,72 | 78,08 | 587,95 | 51,51 | 277,98 | 110,47 | 7,18 |

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 | | | | | |
| 29/2016 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,66 | 0,12 | 3,36 | 17,40 | 1,44 | 12,60 | 3,90 | 0,11 |
| 471 /333/2022 | ФИШБОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50 | 150 | 10,58 | 8,25 | 10,16 | 194,63 | 3,30 | 65,47 | 58,73 | 1,69 |
| 303/2011 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,56 | 4,17 | 26,57 | 154,05 | 0,00 | 4,13 | 16,12 | 0,33 |
| 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 (пл) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого завтрак: | 580 | 18,30 | 13,26 | 80,15 | 557,28 | 8,74 | 110,70 | 110,45 | 6,65 |

| День 9 | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| №, 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 | | | | | |
| 198/2016 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ | 220 | 7,00 | 8,05 | 36,00 | 246,06 | 1,84 | 159,90 | 50,65 | 1,28 |
| 13/2016 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,00 | 2,40 | 0,05 | 0,02 |
| 16/2016 | СЫР ТВЕРДЫХ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 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 |
| 423/2016 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,04 | 0,00 | 10,10 | 41,26 | 1,67 | 14,20 | 3,56 | 0,63 |
| 458/2016 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(йогурт)*** | 125 | 3,5 | 3,25 | 5,0 | 66,25 | 0,87 | 150,00 | 17,50 | 0,13 |
| 403/2016 | ФРУКТ СВЕЖИЙ **(яблоко) | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 | 10,47 | 19,45 | 11,48 | 2,56 |
| | Итого завтрак: | 705 | 16,332 | 22,17 | 79,53 | 591,43 | 14,92 | 443,15 | 99,94 | 5,48 |
| День 10 | | | | | | | | | | |
| №, 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 | | | | | |
| 7.46/2010 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пп) | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,48 | 10,20 | 10,20 | 3,12 | 0,06 |
| 579/2022 | СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ) | 100 | 15,59 | 11,66 | 7,31 | 156,06 | 3,06 | 143,36 | 57,89 | 0,96 |
| 354/2016 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,25 | 4,34 | 22,05 | 140,69 | 25,95 | 76,43 | 33,01 | 1,23 |
| 352/2011 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 | 1,83 | 11,46 | 3,64 | 0,57 |
| 19/2016 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 9,90 | 17,10 | 1,35 |
| 18/2016 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 0,57 |
| | Итого завтрак: | 570 | 24,17 | 20,50 | 83,67 | 593,13 | 41,04 | 258,25 | 124,66 | 4,74 |
| | ВСЕГО за 10 дней: | 5745 | 189,23 | 182,91 | 815,76 | 5817,04 | 426,12 | 2723,57 | 894,00 | 61,98 |
| | СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ: | 575 | 18,92 | 18,29 | 81,58 | 581,70 | 42,61 | 272,36 | 89,40 | 6,20 |

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей;

** Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов;

***Кисломолочный продукт - допускается выдача иного кисломолочного продукта.