

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
«Столовая  
Кулинарная  
Компания»

И.С. Сафарян/

Для  
документов

МОСКВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«КОЛЧУШИЦКАЯ  
ШКОЛА №1  
ИМЕНИ АВРААМОВА  
ГЕОРГИЯ НИКОЛАЕВИЧА»  
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО  
РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
ОГРН 1159102010121  
ИНН 9109008815

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 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 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 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 2024г.

Коллер 7

**ОСНОВНОЕ (перспективное) двухнедельное меню (завтраки)**

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

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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>14,7</b>	<b>10,9</b>	<b>93,2</b>	<b>538,3</b>	<b>24,7</b>	<b>175,5</b>	<b>64,7</b>	<b>8,6</b>
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>11,07</b>	<b>11,54</b>	<b>83,00</b>	<b>554,27</b>	<b>215,10</b>	<b>153,84</b>	<b>16,45</b>	<b>2,23</b>
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,51</b>	<b>19,35</b>	<b>68,11</b>	<b>522,66</b>	<b>38,72</b>	<b>125,75</b>	<b>97,06</b>	<b>5,73</b>

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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>25,41</b>	<b>24,42</b>	<b>68,21</b>	<b>602,38</b>	<b>12,43</b>	<b>466,24</b>	<b>93,60</b>	<b>5,13</b>
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,09</b>	<b>21,93</b>	<b>101,16</b>	<b>678,70</b>	<b>14,92</b>	<b>478,13</b>	<b>114,52</b>	<b>5,82</b>
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,98</b>	<b>21,09</b>	<b>80,68</b>	<b>591,00</b>	<b>4,00</b>	<b>234,05</b>	<b>62,18</b>	<b>10,38</b>

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	ПОРЕ 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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>23,71</b>	<b>17,72</b>	<b>78,08</b>	<b>587,95</b>	<b>51,51</b>	<b>277,98</b>	<b>110,47</b>	<b>7,18</b>

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 (шт) *	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>18,30</b>	<b>13,26</b>	<b>80,15</b>	<b>557,28</b>	<b>8,74</b>	<b>110,70</b>	<b>110,45</b>	<b>6,65</b>

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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>705</b>	<b>16,332</b>	<b>22,17</b>	<b>79,53</b>	<b>591,43</b>	<b>14,92</b>	<b>443,15</b>	<b>99,94</b>	<b>5,48</b>

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 (пш)	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>24,17</b>	<b>20,50</b>	<b>83,67</b>	<b>593,13</b>	<b>41,04</b>	<b>258,25</b>	<b>124,66</b>	<b>4,74</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>5745</b>	<b>189,23</b>	<b>182,91</b>	<b>815,76</b>	<b>5817,04</b>	<b>426,12</b>	<b>2723,57</b>	<b>894,00</b>	<b>61,98</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>575</b>	<b>18,92</b>	<b>18,29</b>	<b>81,58</b>	<b>581,70</b>	<b>42,61</b>	<b>272,36</b>	<b>89,40</b>	<b>6,20</b>

\*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей;

\*\* Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов;

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

