



## 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 2023-2024 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 ПГУ), 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
- \* 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 Коны 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
- \* 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 2023год

**Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
71/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80
226/2016	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	13,04
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
484/2016	СЫР ФРУКТОВЫЙ (sm)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>12,7</b>	<b>6,9</b>	<b>82,8</b>	<b>453,4</b>	<b>18,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>52,6</b>	<b>0,1</b>	<b>167,9</b>	<b>203,6</b>	<b>55,8</b>	<b>8,0</b>	<b>714,2</b>	<b>126,4</b>	<b>1,5</b>	<b>101,5</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
363/2022	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)	250	4,79	6,47	33,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	283,19	40,66	5,98	39,11
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,37
12.20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промышленного производства) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПШЕНИЧКА	200	0,68	0,28	13,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>8,96</b>	<b>15,71</b>	<b>72,25</b>	<b>480,73</b>	<b>204,08</b>	<b>0,16</b>	<b>1,27</b>	<b>258,44</b>	<b>0,23</b>	<b>156,35</b>	<b>189,22</b>	<b>45,53</b>	<b>2,53</b>	<b>353,48</b>	<b>40,66</b>	<b>6,08</b>	<b>39,96</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
71/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	3,00	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
299/63/2016	ЧЕЖОВИЧЬ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/90	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,669	1,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
354/2016	БЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
<b>Итого завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>16,71</b>	<b>19,02</b>	<b>59,63</b>	<b>477,66</b>	<b>29,44</b>	<b>0,30</b>	<b>1,26</b>	<b>68,65</b>	<b>1,08</b>	<b>115,00</b>	<b>274,18</b>	<b>77,16</b>	<b>4,42</b>	<b>998,43</b>	<b>73,52</b>	<b>3,35</b>	<b>156,72</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
685/2022	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,39	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	22	156	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	232,00	18,00	4,00	40,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>29,80</b>	<b>20,08</b>	<b>97,92</b>	<b>698,71</b>	<b>13,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,81</b>	<b>147,26</b>	<b>1,62</b>	<b>525,75</b>	<b>593,53</b>	<b>111,63</b>	<b>6,47</b>	<b>1029,25</b>	<b>31,85</b>	<b>33,46</b>	<b>169,09</b>

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
366/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
ШП	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 70/90	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
418/2016	КОМЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,37
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>20,84</b>	<b>25,79</b>	<b>97,02</b>	<b>667,17</b>	<b>13,62</b>	<b>0,53</b>	<b>0,49</b>	<b>76,20</b>	<b>12,18</b>	<b>372,70</b>	<b>438,45</b>	<b>111,10</b>	<b>5,58</b>	<b>762,91</b>	<b>78,92</b>	<b>13,13</b>	<b>72,74</b>

Меню: Горячее питание (Завтрак)  
 Режим питания: 1 раз  
 Возрастная категория: 7-11лет 20-25%

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	примерная норма(20 среднесуточ(25% очной потребности в пищевых веществах и энергии(потребности продукции в граммах г (нетто)согласно приложения 12	Средняя норма 22,5%	на 10 дней норма	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО за 10 дней в граммах	В СРЕДНЕМ за 10 дней	Итого за 10 дней в %
					1 день	2 день	Здень	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10 день			
1	Хлеб ржаной	16-20	18,00	180,00	20,00	0,00	20,00	35,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	20,00	135,00	13,50	75
2	Хлеб пшеничный	30-37,5	33,75	337,50	20,00	30,00	20,00	44,00	30,00	45,00	20,00	40,00	35,00	30,00	314,00	31,40	93
3	Мука пшеничная	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	4,00	14,65	1,47	43
4	Крупы, бобовые	9-11,25	10,13	101,25	0,00	25,00	8,10	8,00	28,32	32,19	27,30	0,00	0,00	0,00	128,91	12,89	127
5	Макаронные изделия	3-3,75	3,38	33,75	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,00	5,20	154
6	Картофель	37,4-46,75	42,08	420,75	0,00	0,00	128,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,30	256,60	25,66	61
7	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей* в т.ч. томат-пюре, зелень, г	56,7-70	63,35	633,50	40,00	0,00	47,00	0,00	0,00	41,00	0,00	30,50	0,00	52,00	210,50	21,05	33
8	Фрукты свежие	37-46,25	41,62	416,20	100,00	27,75	0,00	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00	100,00	30,00	457,75	45,78	110
9	Сухофрукты	3-3,75	3,38	33,75	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00	30,50	3,05	90
10	Соки	40-50	45,00	450,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00	89
11	Мясо 1-й категории	14-17,5	15,75	157,50	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,60	3,96	25
12	Субпродукты (печень)	6-7,5	6,75	67,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
13	Птица	7-8,75	7,88	78,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	50,00	5,00	63
14	Рыба (филе)	11,6-14,5	13,05	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	8,00	61
15	Молоко	60-75	67,50	675,00	0,00	100,00	22,50	75,00	200,80	0,00	103,00	36,00	48,50	101,50	687,30	68,73	102
16	Кисломолочная продукция	30-37,5	33,75	337,50	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00	119
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	10-12,5	11,25	112,50	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	150,00	15,00	133
18	Сыр	2-2,5	2,25	22,50	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	20,50	2,05	91
19	Сметана	2-2,5	2,25	22,50	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,50	1,65	73
20	Масло сливочное	6-7,5	6,75	67,50	3,00	15,00	5,20	4,00	3,68	6,00	14,00	2,40	0,00	8,50	61,78	6,18	92
21	Масло растительное	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	7,20	0,00	1,50	1,50	0,00	1,50	1,00	0,00	12,70	1,27	38
22	Яйцо, шт.	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80	0,00	0,00	2,20	0,22	98
23	Сахар	6-7,5	6,75	67,50	0,00	10,50	10,20	0,00	15,52	0,00	6,00	10,00	19,90	10,00	82,12	8,21	122
24	Кондитерские изделия	2-2,5	2,25	22,50	0,00	15,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	2,50	111
25	Чай	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70	0,00	2,10	0,21	93
26	Какао-порошок	0,2-0,25	0,23	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	2,50	0,25	109
27	Кофейный напиток	0,4-0,5	0,45	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,50	111
28	Дрожжи хлебопекарные	0,04-0,05	0,045	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
29	Крахмал	0,6-0,75	0,675	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80	119
30	Соль йодированная	0,6-0,75	0,675	6,75	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	6,71	0,67	99
31	Специи	0,4-0,5	0,450	4,50	1,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	2,10	0,21	47