



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
ООО "Столовая Кулинарная  
Компания"

Л.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



«01» 09 2023 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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 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 НИЦ 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.Пресображенская 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 Кош 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 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 2023год







№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, 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
			белки, г	жиры, г	углеводы, г													
<b>Обед</b>																		
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00
132/2016	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	2,10	5,18	10,93	101,00	18,92	0,92	0,06	207,86	0,00	32,83	63,83	24,15	0,77	259,04	27,04	5,07
406/2012	ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,14	0,14	0,14	73,44	0,14	141,57	186,97	31,09	1,48	255,76	103,00	9,99
451/2016	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	22,90	93,90	3,00	0,01	0,01	1,50	0,00	5,40	3,30	2,70	0,22	84,00	0,60	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,32	0,34	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
<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>24,40</b>	<b>25,80</b>	<b>93,90</b>	<b>709,22</b>	<b>49,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>308,00</b>	<b>0,15</b>	<b>203,80</b>	<b>342,12</b>	<b>114,54</b>	<b>5,37</b>	<b>873,11</b>	<b>132,49</b>	<b>17,05</b>
<b>Подзаказ</b>																		
262/2016	КАША МАННАЯ	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	0,06	0,17	34,95	0,07	124,62	110,26	18,27	0,58	173,43	27,98	1,98
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,001	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,60	0,10
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,58	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,28	35,80	0,00	0,00
415/2016	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,58	2,85	14,71	100,06	1,17	0,04	0,14	19,92	5,83	123,42	107,20	29,60	1,00	192,06	8,10	1,80
400/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	368,82	1,76	0,28
<b>Итого подзаказ:</b>		<b>480</b>	<b>10,9005</b>	<b>15,4245</b>	<b>60,164</b>	<b>428,205</b>	<b>12,9075</b>	<b>0,17370</b>	<b>0,35775</b>	<b>104,7</b>	<b>6,02815</b>	<b>274,0664</b>	<b>253,588</b>	<b>66,0006</b>	<b>4,34492</b>	<b>663,0082</b>	<b>37,839</b>	<b>4,16</b>
<b>Всего:</b>		<b>1200</b>	<b>35,3005</b>	<b>41,2725</b>	<b>154,064</b>	<b>1137,425</b>	<b>62,4675</b>	<b>0,54499</b>	<b>0,62947</b>	<b>412,7</b>	<b>6,17325</b>	<b>478,2824</b>	<b>595,76304</b>	<b>180,5466</b>	<b>9,51792</b>	<b>1536,2182</b>	<b>170,327</b>	<b>21,26008</b>

**День 8**

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порции, 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
			белки, г	жиры, г	углеводы, г													
<b>Обед</b>																		
7071/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,50	0,04	0,02	25,20	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,00
132/2016	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	0,18	0,07	161,52	0,00	49,25	85,41	30,61	2,00	306,92	27,45	2,23
327/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЕДИНОЙ	200	5,85	8,42	13,84	156,34	73,25	0,08	0,11	196,68	0,00	86,57	90,97	35,40	1,46	585,99	54,77	0,73
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,00	240,00	2,00	0,00
400/2016	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,34	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
<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>16,92</b>	<b>14,80</b>	<b>86,73</b>	<b>552,38</b>	<b>107,52</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>388,23</b>	<b>0,00</b>	<b>193,46</b>	<b>294,70</b>	<b>122,10</b>	<b>11,03</b>	<b>1766,14</b>	<b>87,83</b>	<b>4,37</b>
<b>Подзаказ</b>																		
253/7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	0,04	0,23	126,36	1,91	46,49	103,07	7,96	1,15	89,65	16,62	14,19
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,43	12,60	4,94	0,20	19,35	0,00	0,00
	ПШ	75	5,16	7,21	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	28,85	5,84	0,55	46,37	25,66	3,71
463/2016	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,80	9,60	108,00	2,60	0,08	0,30	44,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00
<b>Итого подзаказ:</b>		<b>150</b>	<b>18,17</b>	<b>19,59</b>	<b>41,75</b>	<b>378,65</b>	<b>2,84</b>	<b>0,21882</b>	<b>0,57394</b>	<b>185,96</b>	<b>1,201</b>	<b>301,12</b>	<b>334,5225</b>	<b>46,749</b>	<b>2,18178</b>	<b>447,5735</b>	<b>60,28</b>	<b>21,897</b>
<b>Всего:</b>		<b>1170</b>	<b>35,088</b>	<b>33,678</b>	<b>128,478</b>	<b>931,03</b>	<b>110,364</b>	<b>0,67821</b>	<b>0,85524</b>	<b>574,19</b>	<b>1,201</b>	<b>494,5794</b>	<b>629,2248</b>	<b>168,845</b>	<b>13,21315</b>	<b>2213,7915</b>	<b>148,1064</b>	<b>26,3027</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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
				белок, г	жиры, г	углеводы, г														
<b>День 9</b>																				
<b>Обед</b>																				
1202022	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,14	7,81	4,2	95,92	5,08	0,01	0,04	18,29	0,06	72,09	51,90	13,21	0,77	150,38	10,72	0,35	16,07	
1222016	РАССОЛЫК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	3,31	12,74	93,14	13,27	0,08	0,06	172,04	0,01	20,31	61,23	21,25	0,80	394,18	20,06	1,72	27,46	
5682023	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,43	20,27	0,07	204,71	2,18	0,08	0,08	11,42	0,00	20,26	108,06	21,06	1,45	320,11	86,68	24,86	141,26	
3412016	КАША ГРЕЧЕВАЯ	200	6,34	4,91	28,54	183,75	0,00	0,15	0,07	2,75	0,01	12,35	108,46	100,11	3,37	137,92	17,20	2,07	8,35	
4312016	КОМОТ ИЗ ЯБЛОК	100	0,12	0,32	22,90	92,90	3,10	0,01	0,01	1,30	0,00	3,40	3,30	2,70	0,72	84,00	0,60	0,09	2,40	
1820216	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	6,00	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
1920216	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,24	6,76	34,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,00	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>35,34</b>	<b>37,18</b>	<b>90,08</b>	<b>863,32</b>	<b>23,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>208,99</b>	<b>0,07</b>	<b>146,41</b>	<b>485,37</b>	<b>182,93</b>	<b>8,76</b>	<b>1186,80</b>	<b>95,90</b>	<b>30,19</b>	<b>195,39</b>	
<b>Полдние</b>																				
ПП	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗИТ	120	20,02	13,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,73	239,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	37,28	
6922022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	0,51	0,35	6,29	30,63	0,07	0,00	0,01	1,17	0,00	8,22	14,42	7,99	0,35	30,26	0,46	0,10	4,70	
4202016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,90	9,38	39,90	0,07	0,00	0,01	0,35	0,00	3,77	5,77	3,08	0,60	17,66	0,00	0,00	70,00	
	<b>Итого полдние:</b>	<b>350</b>	<b>20,53</b>	<b>15,925</b>	<b>29,636</b>	<b>346,51</b>	<b>0,6362</b>	<b>0,0703</b>	<b>0,30765</b>	<b>66,917</b>	<b>1,50153</b>	<b>180,702</b>	<b>260,023</b>	<b>35,889</b>	<b>1,6268</b>	<b>189,598</b>	<b>10,469</b>	<b>32,172</b>	<b>111,978</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1120</b>	<b>55,804</b>	<b>53,125</b>	<b>125,32</b>	<b>1209,73</b>	<b>24,103</b>	<b>0,51293</b>	<b>0,600426</b>	<b>272,9088</b>	<b>1,57203</b>	<b>327,4123</b>	<b>745,3928</b>	<b>218,8214</b>	<b>10,39238</b>	<b>1376,4804</b>	<b>106,36015</b>	<b>62,36393</b>	<b>307,3681</b>	
<b>День 10</b>																				
<b>Обед</b>																				
70712014	ОВОЩИ СВЕЖЕ / СОЛЕННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	
2172022	БОРЩ СВИРСКИЙ	200	2,68	4,31	11,84	97,43	11,29	0,06	0,05	129,08	0,00	40,89	63,92	22,10	1,20	308,11	29,39	1,99	18,60	
23435602014-2012	ВИТОНОВ РЕЧЕНС С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 3030	100	9,45	12,07	13,58	201,55	1,17	0,15	0,13	68,38	0,15	56,75	184,62	32,50	1,17	349,63	101,21	10,86	410,70	
3812022	РИЗОТТО	150	5,27	12,45	33,28	259,10	14,73	0,05	0,04	206,57	0,00	14,43	77,89	28,34	0,64	97,00	37,69	6,41	31,82	
4842016	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,30	30,30	92,00	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	
1820216	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	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	
1920216	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,24	6,68	34,00	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	
	<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>21,34</b>	<b>29,65</b>	<b>106,28</b>	<b>786,89</b>	<b>36,18</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>497,03</b>	<b>0,15</b>	<b>185,67</b>	<b>427,23</b>	<b>124,94</b>	<b>7,83</b>	<b>1179,74</b>	<b>170,93</b>	<b>20,36</b>	<b>466,68</b>	
<b>Полдние</b>																				
70712011	ОВОЩИ СВЕЖЕ/СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	2,75	2,50	0,01	1,90	2,50	0,00	5,75	10,50	3,50	0,23	35,25	0,75	0,08	4,25	
2592017	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	10,76	10,04	15,19	186,00	9,70	0,13	0,11	318,14	0,00	31,53	148,26	33,16	1,64	641,64	8,12	12,47	101,04	
1132014	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,32	1,35	15,90	81,00	1,33	0,02	0,09	11,50	3,52	126,60	53,24	15,40	0,41	97,80	4,50	1,00	110,00	
1820216	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,90	0,03	0,01	0,90	0,00	3,45	13,60	4,95	0,29	19,35	0,90	0,00	0,29	
1920216	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,18	5,01	26,10	0,90	0,03	0,01	0,90	0,00	4,95	29,10	8,55	0,68	26,60	0,48	0,83	3,60	
	<b>Итого полдние:</b>	<b>405</b>	<b>14,89</b>	<b>11,715</b>	<b>43,985</b>	<b>331,1</b>	<b>13,53</b>	<b>0,217795</b>	<b>1,212153</b>	<b>332,135</b>	<b>3,52</b>	<b>172,28</b>	<b>253,698116</b>	<b>65,56</b>	<b>3,235</b>	<b>830,6405</b>	<b>134,462</b>	<b>14,27491</b>	<b>219,1734</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1175</b>	<b>35,9223</b>	<b>41,3638</b>	<b>150,2383</b>	<b>1147,678</b>	<b>49,7144</b>	<b>0,629195</b>	<b>1,501157</b>	<b>829,161</b>	<b>3,66993</b>	<b>327,9507</b>	<b>680,929164</b>	<b>190,5008</b>	<b>11,66784</b>	<b>2010,382</b>	<b>184,7285</b>	<b>34,7379</b>	<b>685,8523</b>	
	<b>ВСЕГО за 10 дней:</b>	<b>11575</b>	<b>402,58</b>	<b>360,29</b>	<b>1431,76</b>	<b>10678,18</b>	<b>1087,56</b>	<b>6,62</b>	<b>10,93</b>	<b>13810,26</b>	<b>23,92</b>	<b>3494,89</b>	<b>6463,13</b>	<b>1905,39</b>	<b>118,17</b>	<b>19271,53</b>	<b>1681,53</b>	<b>343,24</b>	<b>4081,77</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1158</b>	<b>40,26</b>	<b>36,03</b>	<b>143,18</b>	<b>1067,82</b>	<b>108,76</b>	<b>0,66</b>	<b>1,09</b>	<b>1381,03</b>	<b>2,39</b>	<b>349,49</b>	<b>646,51</b>	<b>190,54</b>	<b>11,82</b>	<b>1927,15</b>	<b>168,15</b>	<b>34,32</b>	<b>408,18</b>	

Пронумеровано и  
прошнуровано  
"Столичная"  
Квартальная  
Комитет  
Директор  
с/д/м  
Л.С.Сафарян  
ФИО подпись