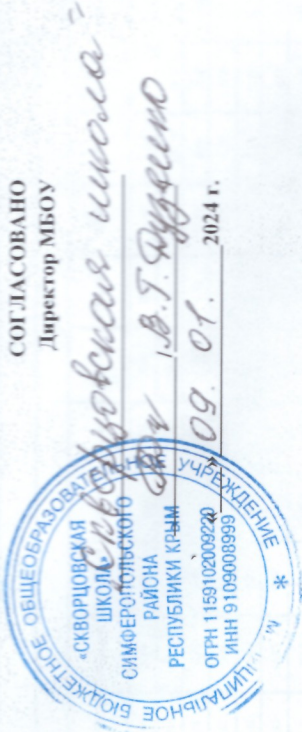


УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"
Кулинарная /Л.С. Сафарян/



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



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" 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 образовательных 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 исполнителя 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. Шарфетдинов, 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 Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Копь 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., Гапшаров 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. Онщенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.

Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

День 1

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
			белка, г	жиры, г														
71/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	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	0,86	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,00	0,00	4,60	16,80	6,00	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	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (мл)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	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	0,32	0,32	8,624	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,38	77,44
	Итого завтрак:	530	12,7	6,9	82,8	453,4	18,5	0,2	52,6	0,1	167,9	203,6	55,8	8,0	714,2	126,4	1,5	101,5

День 2

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
			белка, г	жиры, г														
363/2022	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)	250	4,79	6,47	33,55	213,26	0,08	1,17	48,39	0,10	130,81	143,12	29,18	1,01	285,19	40,66	5,98	39,11
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% *	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
12 20/2010	КОШЕРТСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ (оромаженого приготовления) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	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	12,65	68,77	200,00	0,01	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:	505	8,96	15,71	72,25	480,73	204,08	0,16	258,44	0,23	156,35	188,22	45,53	2,53	353,48	40,66	6,08	39,96

День 3

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
			белка, г	жиры, г														
71/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	3,00	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
299/363/2016	"ЖИВИ" МАСТЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (60/30)	90	10,4	14,25	10,6	212,27	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
354/2016	ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	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	0,01	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	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
420/2016	НАП С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
	Итого завтрак:	505	16,71	19,02	59,63	477,66	29,44	0,30	68,65	1,08	115,00	274,18	77,16	4,42	998,43	73,52	3,35	156,72

День 4

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
			белка, г	жиры, г														
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВЕС САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
685/2022	СТУЩЕНОЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,02	11,11	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	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	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	0,04	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	0,32	0,32	8,62	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,38	77,44
	Итого завтрак:	510	29,80	20,08	97,92	698,71	13,10	0,37	147,26	1,62	525,75	593,53	111,63	6,47	1029,25	31,85	33,46	169,99

День 5

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг
			белка, г	жиры, г														
266/2016	КАША ИЗ ОБСЯННЫХ ХЛОБЦЕВ "ТЕРКУС" С МОЛОЧНОЙ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
III	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 65/10	75	1,62	3,90	25,80	146,00	0,56	0,23	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
418/2016	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	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	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
	Итого завтрак:	505	16,65	20,33	91,99	622,09	13,62	0,53	76,20	12,18	372,70	438,45	111,10	5,58	762,91	78,92	13,13	72,74

День 6

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2016	ГОРОДЕК КОНСТРУИРОВАННЫЙ	80	0,93	0,06	1,95			12,00	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	0,39	31,80	0,00	0,39	0,00	
23/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	13,49	12,99	2,39			176,60	0,08	0,43	252,72	2,02	94,38	206,13	13,92	2,30	179,31	33,24	28,37	36,77	
19/2016	ПШ	130	3,24	7,80	51,60			292,00	0,46	0,26	28,40	0,14	123,00	168,36	27,58	6,52	266,80	70,14	7,92	36,40	
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧОЙ	40	2,64	0,48	13,36			69,60	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,38	2,20	9,60	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68			94,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
40/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98			39,90	0,07	0,00	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40	
	Итого завтрак:	580	21,65	21,65	98,96			684,10	0,78	0,78	304,35	2,46	249,55	511,25	88,28	12,37	651,29	104,66	38,99	173,93	

День 7

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г														
19/2016	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАМИ	210	6,09	7,69	34,37			234,88	1,76	0,16	0,19	103,59	0,11	152,64	173,65	48,35	1,23	389,80	50,86	3,07	33,95
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж	10	0,08	0,23	0,13			66,1	0,00	0,00	0,01	43,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
16/2016	СЫР ПИТЕРДЖ (ПОЛУПЛАВЛЕННЫЙ СОРТОМ)	10	2,32	2,93	0			36,4	0,07	0,006	0,03	28,80	0,10	88,00	30,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84			47	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,00	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
45/2016	ЯГОЛОМОЛОЧНЫЙ 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	292,00	18,00	4,00	40,00
40/2016	ЯГОЛОЖИ СВЕЖЕЖЕ	100	0,35	0,33	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
	Итого завтрак:	550	16,56	23,40	74,96			581,74	13,70	0,30	0,61	226,22	0,44	507,08	449,78	97,98	4,50	988,22	70,62	7,45	152,05

День 8

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г														
29/2016	КУКУРУЗА КОНСТРУИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36			17,40	1,44	0,01	0,02	0,60	0,00	12,60	12,30	3,90	0,11	40,80	0,00	0,15	5,40
471/33/2022	ФИННОЛС С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ (00950)	130	16,63	6,23	18,16			194,63	3,30	0,203	0,17	59,07	0,35	65,47	233,64	58,73	1,69	271,00	134,66	16,70	509,06
30/2011	КАША ГИСОВАЯ ЯГЛЕВАЯ	150	2,56	4,17	26,37			154,05	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	4,13	49,79	16,12	0,33	33,60	0,45	4,91	16,24
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84			47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,00	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧОЙ	20	1,98	0,36	10,02			52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	38,20	17,10	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (от)	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	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:	570	24,38	11,24	88,15			557,28	8,74	0,36	0,26	82,17	0,62	110,70	384,73	110,45	6,65	684,49	138,07	23,41	598,28

День 9

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2011	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
69/2022	СОУС ПОКОЛДЫВЫЙ	50	0,85	0,59	10,54			51,32	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	50,43	0,77	0,17	7,83
421 (1 вар)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	1,00	11,90			61,50	0,39	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
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	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧОЙ	40	2,64	0,48	13,36			69,60	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
40/2016	ЯГОЛОЖИ СВЕЖЕЖЕ	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
	Итого завтрак:	530	24,14	14,12	81,94			558,63	12,10	0,31	0,44	106,26	4,51	330,94	403,62	93,93	7,45	754,24	16,12	29,53	204,42

День 10

№, 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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г														
37/8/39/2016/71	НАРВЕГА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	45	0,46	0,06	1,59			9,15	35,25	0,03	0,62	45,30	0,00	6,75	12,60	6,15	0,35	89,10	1,20	0,05	6,60
579/2022	СОУС АЛЬФОНДОУ (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	7,07	7,31			156,06	3,06	0,08	0,10	60,90	0,86	143,36	185,84	57,89	0,96	287,78	50,36	13,29	83,64
354/2016	ПРОЕ БАРТОБОЛЬНОЕ	130	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	607,50	68,44	0,84	43,12
19/2016	ХЛЕБ РЖАЧОЙ	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
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	0,57
	Итого завтрак:	545	23,01	12,07	77,48			530,40	66,09	0,35	0,96	136,75	1,93	251,50	369,03	121,99	4,58	1217,08	121,24	15,36	143,13
	ВСЕГО за 10 дней:	5330	195,22	164,56	826,09			5647,40	383,41	3,64	8,62	4482,87	24,90	2787,46	3916,00	913,79	62,58	8163,58	802,04	172,20	1811,77
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	533	19,52	16,46	82,61			564,74	38,34	0,36	0,86	448,29	2,49	278,75	391,64	91,38	6,26	815,36	80,20	17,22	181,18