

УТВЕРЖАЮ

Директор филиала  
ФГУ «Столичная Кулинарная  
Компания»  
С.А. Сафарян



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ

*С.А. Сафарян*  
*В.Т. Фуденко*

19.02 2024 г.

## МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ШКОЛЬНЫЙ ЛАНЧ"

2-х недельное для обучающихся 1-11 классов

- \* 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 "Дети плюс" 2017 г. (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руково.ителю разработки сборника М.П. (ГОУ ВПО ППГУ), 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 питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \* Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет для обучающихся в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. прак. 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
- \* Карточка 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 Кофь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011
- \* Основные 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., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459
- \* Карточка блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, фельдшеров 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 НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, Биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИ СРО «АПСПОЗ»—М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черингов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024 г.



**ШКОЛЬНЫЙ ЛАНЧ** 180руб.

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
341/2016	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,34	4,91	28,61	183,75
549/2022	ФРИКАДЕЛКИ "НАПОЛИ"	100	8,72	11,91	9,46	189,0
ПП	СОЛОМКА "ПИФ ПАФ"	40	4,60	1,32	26,28	138,0
ПП	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	4,2	5,4	18	550
	<b>Итого :</b>	<b>490</b>	<b>23,9</b>	<b>23,5</b>	<b>82,4</b>	<b>1060,8</b>

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,25	0,25	11,50	55,00
408/2022	ФАРФАЛЕ	150	18,00	2,10	112,50	168,45
П/Ф	ЛЮЛЯ КЕБАБ	100	14,90	15,90	3,00	209,00
ПП	СОК ФРУКТОВЫЙ ( 1шт)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>35,15</b>	<b>18,45</b>	<b>147,20</b>	<b>524,45</b>

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
71/2017	ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	50	0,55	0,10	1,90	11,00
147/2017	КАРТОФЕЛЬ ФРИ (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	2,76	9,51	21,15	185
П/Ф	НАГЕТСЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	13,00	10,00	26,00	246,00
ПП	КОМПОТ	200	0,00	0,00	16,60	66,40
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>16,31</b>	<b>19,61</b>	<b>65,65</b>	<b>508,40</b>

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
561/2022	ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРОМ	100	21,40	6,30	1,30	147,80
381/2022	РИЗОТТО	150	3,37	12,45	33,28	259,01
ПП	МАНДАРИН	80	0,64	0,24	10,67	42,4
ПП	ВОДА	500	0	0	0	0
	<b>Итого :</b>	<b>830</b>	<b>25,41</b>	<b>18,99</b>	<b>45,25</b>	<b>449,21</b>

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
70/2017	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	5,00
302/2022	КАРТОФЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	150	3,45	13,15	27,91	243,75
575/2022	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ КУРИНЫЙ	100	18,00	11,80	7,00	210,00
ПП	СОК ФРУКТОВЫЙ ( 1шт )"Фрукс"	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ПП	МАРМЕЛАД	24	0,24	0,36	19,20	81,60
	<b>Итого :</b>	<b>524</b>	<b>23,09</b>	<b>25,56</b>	<b>75,16</b>	<b>632,35</b>



День 6									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
71/2017	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00			
П/Ф	ПЕЛЬМЕНИ ДЕТСКИЕ (ЦВЕТНЫЕ)	200	12,00	6,40	27,20	212,40			
ПП	МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	10	0,06	8,25	0,08	74,80			
ПП	ВОДА	500	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПП	БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00			
	<b>Итого :</b>	<b>910</b>	<b>14,66</b>	<b>15,45</b>	<b>59,73</b>	<b>437,20</b>			
День 7									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
71/2017	ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ	50	0,55	0,10	1,90	11,00			
568/2022	КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,42	20,27	0,05	264,71			
306/2022	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ	150	2,85	4,5	26,44	168,45			
ПП	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	4,2	5,4	18	550			
	<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>28,02</b>	<b>30,27</b>	<b>46,39</b>	<b>994,16</b>			
День 8									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
174/2022	АССОРТИ ФИТНЕС	100	0,90	0,15	4,45	27,00			
577/2022	ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ	200	14,6	3,0	38,6	240			
ПП	СОК ФРУКТОВЫЙ ( 1шт )	200	1,00	0,00	22,00	100,00			
ПП	МАРМЕЛАД	24	0,24	0,36	19,20	81,60			
	<b>Итого :</b>	<b>524</b>	<b>16,74</b>	<b>3,51</b>	<b>84,25</b>	<b>448,60</b>			
День 9									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
57/2016	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,63	5,09	7,72	85,80			
259/2016	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,53	20,66	18,93	338,66			
ПП	КОМПОТ	200	0,00	0,00	16,60	66,40			
ПП	КРЕКЕР	25	2,12	5,25	14,50	115,00			
	<b>Итого :</b>	<b>525</b>	<b>22,28</b>	<b>31,00</b>	<b>57,75</b>	<b>605,86</b>			
День 10									
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
294/2017	КОТЛЕТКИ КУРИНЫЕ	100	15,90	12,48	16,58	289,65			
203	СПАГЕТТИ	150	5,73	6,08	31,98	205,50			
ПП	СОК ТОМАТНЫЙ	200	0,00	0,00	6,60	38,00			
ПП	ПАСТИЛА	20	0,12	0,00	20,00	81,00			
	<b>Итого :</b>	<b>470</b>	<b>21,75</b>	<b>18,56</b>	<b>75,16</b>	<b>614,15</b>			