



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Свербубовская школа
Савук В.В. Дуванов
«25» апреля 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 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. Кучма, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на прокрутку для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Делги плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотылькин М.П. (ГОУ ВПО ПШТУ), 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. Литов, Московский фонд содержания 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

*Семядневные меню для основных вариантов стандартизированных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических 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 Ковь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

*Семядневные 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

*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 НИЦЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦП Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Образательный союз развития социального питания, НП СРО «АПСГОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитко, В.В. Чернигов и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2024год

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 (см)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
22/6/2016	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 (см)	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
	Итого завтрак:	570	14,7	10,9	93,2	538,3	24,7	175,5	64,7	8,6
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 (см) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32
11.17/2010	НАПИТОК ИЗ ПИЛОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	12,09	3,40	0,61
	Итого завтрак:	505	11,07	11,54	83,00	554,27	215,10	153,84	16,45	2,23
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	"ЖИКИ" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	19,35	19,57	1,18
344/2016	ПРОЕ 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
	Итого завтрак:	560	18,51	19,35	68,11	522,66	38,72	125,75	97,06	5,73

№ 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(сметок)***	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
Итого завтрак:		540	25,41	24,42	68,21	602,38	12,43	466,24	93,60	5,13

№ 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 "ТЕРКУЛЕС" 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
Итого завтрак:		505	18,09	21,93	101,16	678,70	14,92	478,13	114,52	5,82

Целевая: 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
430/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	0,60
Итого завтрак:		530	18,98	21,09	80,68	591,00	4,00	234,05	62,18	10,38

Лист 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 (отварен)*	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
255/2017	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10
354/2016	ПЮРЕ КАТОРДЕЛЬЯНОЕ	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 ** (блоком)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого заправки:	680	23,71	17,72	78,08	587,95	51,51	277,98	110,47	7,18

Лист 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 /33/2022	ФИНШОЛДА 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 (мл)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого заправки:	580	18,30	13,26	80,15	557,28	8,74	110,70	110,45	6,65

Лист 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 ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВОРЖНЫЙ) 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
433/2016	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 ** (блоко)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	2,56
	Итого завтрак:	705	16,332	22,17	79,53	591,43	14,92	443,15	99,94	5,48

Лист 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					
746/2010	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (sm)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	10,20	3,12	0,06
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДЮ" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	11,66	7,31	156,06	3,06	143,36	57,89	0,96
344/2016	ПОРЕ 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
	Итого завтрак:	570	24,17	20,50	83,67	593,13	41,04	258,25	124,66	4,74
	ВСЕГО за 10 дней:	5745	189,23	182,91	815,76	5817,04	426,12	2723,57	894,00	61,98
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	575	18,92	18,29	81,58	581,70	42,61	272,36	89,40	6,20

Число ингредиентов - допускается неполное наличие иных овощей;

** Фрукт свежий - допускается выдача иных фруктов;

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

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

22,50%

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	189,23	182,91	85,76	5817,04
Среднее значение за период в день	18,92	18,29	81,58	581,70
Норма по СанПин	17,32	17,77	75,37	528,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	109,2	102,9	108,2	110,00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	574,50

по форме питания (ЗАБРАК)
по питанию: 1 раз
взятая категория: 7-11лет 20-25%

наименование группы пищевой продукции	припускаемая норма, 25% от потребности	Средняя норма 22,5%	на 10 дней норма	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										Факт за 10 дней в граммах	норма в СРЕДНЕМ за 10 дней	Итого за 10 дней в %				
				1 день	2 день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10 день							
жирной	16-20	18,00	180,00	40,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	30,00	40,00	30,00	40,00	30,00	30,00	170,00	180,00	94
нежирной	30-37,5	33,75	337,50	20,00	30,00	20,00	46,00	30,00	30,00	40,00	45,00	40,00	40,00	30,00	40,00	30,00	30,00	331,00	337,50	98
линейчатая	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	5,10	16,00	0,00	0,00	0,00	3,45	3,75	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	32,30	33,75	96
нелесные	9-11,25	10,13	101,25	0,00	20,00	5,40	0,00	28,32	0,00	0,00	0,00	32,19	0,00	28,60	0,00	0,00	0,00	114,51	101,25	113
прочие изделия	3-3,75	3,38	33,75	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,00	33,75	113
сдобы (сладкое, кондитерские, выпечка)	37,4-46,75	42,08	420,75	0,00	0,00	128,30	0,00	0,00	0,00	0,00	128,30	0,00	0,00	0,00	0,00	128,30	0,00	384,90	420,75	91
и кашистые (не менее 10% от общего веса шоколада в т.ч.	56,7-70	63,35	633,50	60,00	0,00	77,31	0,00	0,00	0,00	30,00	74,60	41,00	0,00	0,00	67,00	349,91	633,50			55
на основе	37-46,25	41,62	416,20	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	103,00	30,00	433,00	416,20	104			104
хлебцы	3-3,75	3,38	33,75	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	30,50	33,75	90			90
в категории	40-50	45,00	450,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	400,00	450,00	89			89
продукты (печень)	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	0,00	39,60	157,50	25			25
(фрукт)	7-8,75	7,88	78,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,00	0,00	0,00	0,00	74,00	78,75	63			63
(фрукт)	11,6-14,5	13,05	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	80,00	80,00	61			61
и другие продукты (3% - 9% М.Д.Ж.)	60-75	67,50	675,00	0,00	100,00	22,50	8,50	300,80	36,00	0,00	62,50	0,00	107,90	101,50	799,70	675,00	110			110
	30-37,5	33,75	337,50	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,00	0,00	325,00	337,50	96			96
	10-12,5	11,25	112,50	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	112,50	107			107
	2-2,5	2,25	22,50	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	4,00	24,50	22,50	109			109
	2-2,5	2,25	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,50	22,50	100			100
	6-7,5	6,75	67,50	3,00	15,00	5,55	10,00	3,68	2,40	4,50	6,00	6,00	14,20	8,50	72,83	67,50	108			108
	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	4,80	0,00	1,50	1,50	6,00	1,50	0,00	0,00	0,00	15,30	33,75	45			45
	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	9,00	5,30	9,90	15,52	5,00	10,00	0,00	11,00	10,00	0,00	75,72	67,50	112			112
	2-2,5	2,25	22,50	0,80	15,00	0,00	0,00	10,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	22,50	200			200
	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,25	124			124
	0,2-0,25	0,23	2,30	0,00	0,00	0,00	2,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,30	196			196
	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	0,00	4,50	4,50	0			0
	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	0,45	0			0
	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	0,00	8,00	6,75	119			119
	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	0,67	6,70	6,75	99			99
	0,4-0,5	0,450	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,31	4,50	7			7