

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
"Столичная Кулинарная
Компания"

Л.С. Сафарян/



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих общее образование, 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 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 ШГУ), 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 Первого заместителя 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 Конь 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., 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 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. Никиток, В.В. Чернигов и др.- М.:2022. — 698 с.



Исполнитель: *Тутельян В.А.*
Подпись: *Тутельян В.А.*
«01/09» 2023 г.

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, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
9/17/2011	ОМЛЕНЦЫ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80	
23/6/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04	
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,01	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
08/2/2016	СОУЖ ФРУКТОВЫЙ (шт)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
00/2/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого завтрак:	530	12,7	6,9	82,8	453,4	18,5	0,2	1,7	52,6	0,1	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, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
3/6/2022	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	285,19	40,66	5,98	39,11
13/20/16	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
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
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 ПИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	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
	Итого завтрак:	505	8,96	15,71	72,25	480,73	204,08	0,16	1,27	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, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
7/17/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	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
29/3/6/2016	"ЕЖИК" МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/30	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
35/4/2016	ПЮРЕ 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
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38	
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
4/20/2016	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
	Итого завтрак:	505	16,71	19,02	59,63	477,66	29,44	0,30	1,26	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, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
2/22/2011	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
6/8/2/2022	СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50
4/5/8/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	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
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76	
19/20/16	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
4/03/2016	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
	Итого завтрак:	510	29,80	20,08	97,92	698,71	13,10	0,37	0,81	147,26	1,62	525,75	593,53	111,63	6,47	1029,25	31,85	33,46	169,09

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, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
2/6/2016	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
шт	ОМЛЕНЦЫ С ПОВИДОМ 70/10	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
4/18/2016	КОФЕЙНЫЙ 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
18/20/16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
	Итого завтрак:	510	20,84	25,79	97,02	667,17	13,62	0,53	0,49	76,20	12,18	372,70	438,45	111,10	5,58	762,91	78,92	13,13	72,74

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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
471/13/2022	ФИШКОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	16,63	6,23	18,16	194,63	3,30	0,203	0,17	59,07	0,35	65,47	233,64	58,73	271,00	134,66	16,70	16,70	569,06
30/2011	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	0,03	0,02	22,50	0,07	4,13	49,79	16,12	33,69	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	4,60	16,80	6,60	25,80	0,00	0,00	0,38	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	73,20	0,96	1,65	7,20	
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ш)	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	240,00	2,00	0,00	0,00	
Итого завтрак:		570	24,35	11,24	88,15	557,28	8,74	0,36	0,26	82,17	0,62	110,70	384,73	110,45	684,49	138,07	23,41	598,28	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	210	6,69	7,69	34,37	234,88	1,76	0,16	0,19	103,59	0,11	152,64	173,65	48,35	389,80	50,86	3,07	33,95	
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	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	3,00	0,00	0,10	0,28	
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ (ПОЛУТВЕРДЫХ) СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	0,006	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	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	4,60	16,80	6,60	25,80	0,00	0,00	0,38	
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/10/4	200	0,036	0,004	10,1	41,26	1,67	0,00	0,01	0,43	0,00	14,20	6,65	3,56	24,18	0,00	0,02	70,40	
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	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого завтрак:		550	11,00	18,41	63,06	467,00	13,97	0,24	0,28	182,65	0,34	281,28	266,43	73,54	720,40	52,62	3,47	182,45	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	31,80	0,00	0,39	0,00	
23/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	0,45	252,72	2,02	94,38	206,15	15,92	179,31	33,24	28,37	56,77	
ПП	БЛИНЫ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	46,57	25,66	3,71	10,16	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	97,60	1,28	2,20	9,60	
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	51,60	0,00	0,00	0,76	
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	39,90	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	24,18	0,00	0,02	70,40	
Итого завтрак:		505	24,30	21,08	70,99	533,43	2,88	0,33	0,56	291,55	2,15	137,73	381,74	66,54	431,06	60,18	34,69	147,69	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
ПП	СЫРИКИ ТВОРОЖНЫЕ	120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	141,68	10,01	32,07	37,28	
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	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	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	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	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	51,60	0,00	0,00	0,76	
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	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого завтрак:		510	25,426	17,90	63,52	524,16	11,67	0,20	0,42	81,33	4,51	337,66	355,56	70,90	588,59	16,14	33,32	201,31	

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
37/38/29/2016/71	НАРЕЗКА 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	89,10	1,20	0,05	6,60	
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	7,07	7,31	156,06	3,06	0,08	0,17	60,90	0,86	143,36	185,84	57,89	287,78	50,36	13,29	85,64	
354/2016	ПЮРЕ 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	667,50	68,44	0,84	43,12	
352/2011	КНЕСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	85,20	0,60	0,09	2,40	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	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	23,20	9,90	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	1217,08	121,24	15,36	143,13	
	ВСЕГО за 10 дней:	5240	197,05	168,23	772,83	5389,90	382,13	3,88	8,05	1377,57	24,79	2456,56	3455,47	844,58	7499,88	739,59	167,80	1812,82	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	524	19,71	16,82	77,28	538,99	38,21	0,31	0,81	137,76	2,48	245,66	345,55	84,46	749,99	73,96	16,78	181,28	

Пронумеровано и прошито

Листа _____

Лидер О.А. Переведенцева

