

Заб 1-4 кч

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
ООО "Столичная Кулинарная
Компания"

И.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
М.О. Директор МБОУ "Демисловская
школа"

И.В. Маша

«09» 01
2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)
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 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 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 (отделений) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ)/ Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Пресображенская 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 Шарфетдинов 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., Гапшаров 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 НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АППОЗ» —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 2024год

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. Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жир, г														
7170/2011	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
2262/016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
1820/016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,040	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
1920/016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
4842/016	СОК ФРУКТОВЫЙ (шт)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
4032/016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		530	12,7	6,9	82,8	453,4	18,5	0,2	1,7	52,6	0,1	167,9	203,6	55,8	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. Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жир, г														
3632/022	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)	250	4,79	6,47	33,55	213,26	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	285,19	40,66	5,98	39,11
1320/016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 75,5% Ж	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
1820/016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
1220/016	КОФЕЙНОЕ ИЗДЕЛИЕ (срочнозамороженное) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
111720/016	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	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	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. Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жир, г														
7170/2011	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
2995/016	ЕЖИЖИГ МЯСНЫЕ 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	198,90	3,68	1,32	33,77
3542/016	ШОРЕ 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
1820/016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
1920/016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,02	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
4202/016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,056	0,004	9,98	39,9	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	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. Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жир, г														
2222/011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
6852/022	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,11	14,10	0,02	95,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50
4582/016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	22	156	1,40	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
1820/016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
1920/016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
4032/016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	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	169,09

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. Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жир, г														
2662/016	КАША ИЗ ОВЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	33,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
ЛП	БЕЛЫЙ ЧЕБС С ПОВИДОМ 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
4182/016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	22,00	6,03	144,84	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
1820/016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	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:		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

№, 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
222016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	12,00	2,34	0,03	0,01	22,80	0,007	6,00	18,90	5,70	0,39	31,80	0,00	0,39	0,00
232016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,69	12,99	2,39	176,60	0,47	0,08	0,45	232,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77
ПП	БЕШПА С ФРУКТОВОЙ НАЛИЧКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	0,07	0,13	11,18	0,11	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16	
182016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	11,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	0,60
182016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,20	33,60	11,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
4032016	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	0,60	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	6,40	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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
1982016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ	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	1,23	389,80	50,86	3,07	33,95
132016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,10	0,10	0,28
162016	СЫР ТВОРОГ (ПОЛУТВЕРДЫЙ) 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	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00
182016	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	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
4582016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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
4032016	ЯБЛОЖИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	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	7,48	152,05

№, 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
2902016	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
471/183/2022	ФЕШТОЛЫ С СОУСОМ СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	16,63	6,23	181,16	194,63	3,30	0,203	0,17	59,07	0,55	65,47	233,64	58,73	1,69	271,00	134,66	16,70	569,06
3032011	КАША РИСОВАЯ ВЕЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,00	4,17	0,02	22,50	0,07	4,13	49,79	16,12	0,33	33,69	0,45	4,91	16,24
182016	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	0,38	23,80	0,00	0,00	0,38
192016	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	1,35	73,20	0,96	1,65	7,20
4842016	СОК ФРУКТОВЫЙ (м)	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

№, 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
2222011	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
6922022	СОУС ПОКОЛАДНИЙ	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	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00
182016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,20	33,60	11,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
192016	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	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
4032016	ЯБЛОЖИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
	Итого завтрак:	500	24,14	14,12	81,94	588,63	12,10	0,31	0,44	100,26	4,51	330,94	403,62	93,93	7,45	754,24	16,12	29,53	204,42

№, 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
379893201671	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	0,35	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	183,84	57,89	0,96	287,78	50,36	13,29	85,64
354/2016	ПЮРЕ КОГТОБЕЛЬЯНОЕ	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
352/2011	КРЕСЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	1,50	0,00	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40
192016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
182016	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	0,25	0,96	136,75	1,93	251,50	309,03	121,99	4,58	1217,08	121,24	15,36	143,13
525	ВСЕГО за 10 дней:	525	197,14	163,99	798,12	5494,03	382,29	3,25	8,40	1440,07	24,89	2675,64	3686,89	892,85	56,61	7933,35	757,56	167,99	1785,53
526	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	526	197,71	164,40	798,81	5494,40	382,23	0,32	0,84	1441,01	24,49	2675,56	3686,69	892,20	5,66	7933,33	757,76	168,80	1785,55

Пронумеровано и
прошнуровано
Кулиничная
Дирекция
снбжв
09 01.01.2004 г.
Л.С. Сафарян
ФИО
Подпись