

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО "АРКАДА"



/Л.С.Сафарян



Восстановительная и реабилитационная

Директор МБОУ
В.И.Титов

« » 2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Красногвардейского района на 2025 - 2026 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 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 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. 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 НИЦЗД 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.

Красногвардейский район 2025г.

Основное меню для детей 5-11 классов

День 1										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	17,70	16,78	42,00	444,43	291,57	45,82	1,14	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	16,50	28,50		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	2,69	2,20	0,43	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	550	24,44	18,10	95,17	700,36	335,96	98,72	4,53	
Обед										
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	45,00	16,67	0,60	
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	121,34	44,05	30,49	1,51	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	11,81	14,04	14,52	232,72	67,52	37,72	1,33	
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	15,06	120,13	4,04	
859/2022	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
	Итого обед:	900	28,54	36,23	125,65	948,59	204,73	243,31	12,40	
	Всего:	1450	52,98	54,33	220,81	1648,95	540,69	342,03	16,93	
День 2										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
182/2017	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	11,80	39,50	315,29	158,62	45,44	0,73	
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	70,00	3,30	0,08	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,90	9,90	0,57	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	117,76	2,23	0,33	
	Итого завтрак:	590	21,93	15,99	79,08	537,80	369,28	69,87	3,91	
Обед										
8,9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	13,42	37,58	25,17	1,50	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	61,25	38,26	2,50	
ТТК	Шницель рубленый куриный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,25	2,04	0,08	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	55,72	39,61	1,48	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	9,90	17,10	1,35	
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	4,86	2,43	0,65	
	Итого обед:	880	35,44	31,36	122,78	745,71	179,76	137,81	8,32	
	Всего:	1470	57,37	47,35	201,86	1283,51	549,04	207,68	12,23	

День 3											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
238/2016	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	500	26,95	22,64	67,37	572,89	15,14	157,22	87,89	9,11	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	14,00	20,00	0,85	
113/2017	Суп лапша Домашняя	250	2,56	5,54	11,63	275,05	5,00	28,55	10,68	0,65	
331/2016	Плов из птицы	250	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14	
420/2016	чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	25,14	0,05	2,42	1,98	0,39	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	950	33,50	15,00	106,28	867,19	37,55	106,71	182,70	8,34	
	Всего:	1450	60,45	37,64	173,65	1440,08	52,69	263,93	270,59	17,44	
День 4											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	90	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,46	0,19	9,22	49,11	135,00	8,18	2,30	0,41	
	Итого завтрак:	560	19,45	18,56	81,58	558,09	177,18	144,57	104,36	4,55	
Обед											
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80	17,00	21,00	5,20	0,10	
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	122,93	17,05	53,58	33,29	1,80	
891/2022	Вареники с картофелем и сметаной	230	5,18	5,18	32,94	298,54	11,39	217,13	19,78	1,12	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	Итого обед:	830	19,24	16,42	127,71	835,21	46,16	316,07	118,60	5,99	
	Всего:	1390	38,69	34,98	209,29	1393,29	223,34	460,63	222,96	10,53	

День 5										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	4,20	173,79	67,33	1,56	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25	
415/2016	Какао с молоком	180	3,22	2,32	13,24	1,05	111,08	26,64	0,90	
	Итого завтрак:	540	21,87	24,15	93,91	5,25	315,27	139,02	5,68	
Обед										
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	9,62	31,20	19,52	0,82	
137/2016	Суп крестьянский	250	2,74	6,48	13,66	23,65	41,04	30,19	0,96	
406/2022	Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	20,56	169,63	61,31	1,78	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	950	30,04	41,34	97,89	63,87	279,39	152,29	8,26	
	Всего:	1490	51,91	65,48	191,79	69,12	594,66	291,31	13,94	
День 6										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
Завтрак										
22/2016	Горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	3,12	8,00	5,71	0,27	
210/2016	Омлет натуральный	200	13,61	15,87	2,56	0,57	115,35	19,45	2,80	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,80	5,84	33,37	0,96	
	Итого завтрак:	550	23,16	25,50	93,80	4,49	159,59	103,58	7,25	
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	1,10	0,20	3,80	17,50	14,00	20,00	0,85	
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	29,55	53,54	20,96	0,74	
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	11,81	14,04	14,52	0,60	67,52	37,72	1,33	
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,54	9,34	47,15	0,00	4,96	21,60	0,44	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0,00	9,90	17,10	1,35	
420/2016	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,29	0,05	2,42	1,98	0,39	
	Итого обед:	880	24,38	28,44	109,80	47,70	161,54	132,56	5,86	
	Всего:	1430	47,54	53,93	203,59	52,19	321,13	236,14	13,11	

День 7										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
7.46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,08	258,00	18,82	1,24
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	1,35
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43
	Итого завтрак:	560	21,74	21,07	98,31	670,67	10,33	307,09	73,14	4,26
Обед										
70/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60
131/2010	Свекольник	250	2,34	5,25	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51
327/2022	Капуста тушеная с мясом	250	7,31	10,53	17,30	320,38	91,69	108,20	44,25	1,83
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86
	Итого обед:	860	17,17	16,95	111,80	795,05	114,40	202,91	154,77	7,36
	Всего:	1420	38,91	38,01	210,10	1465,72	124,73	510,00	227,90	11,61
День 8										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
	Итого завтрак:	600	18,39	16,85	83,79	570,96	16,89	386,75	95,06	4,93
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00	10,00	23,00	14,00	0,90
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
289/2017	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
451/2016	Компот из яблок	180	0,11	0,11	20,61	91,52	2,70	4,86	2,43	0,65
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	960	31	24	110	774	50	180	155	12
	Всего:	1560	49,09	40,54	193,73	1344,93	67,27	566,82	250,02	16,48

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
198/2016	Молочная каша пшеничная	250	12,79	9,61	42,96	293,60	2,20	190,80	60,44	1,54	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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	
418/2016	Кофейный напиток	180	4,36	3,33	14,04	105,32	1,17	130,45	30,17	0,45	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	570	19,88	21,83	81,64	591,22	13,37	346,55	109,56	4,78	
Обед											
ТТК	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,08	17,10	83,55	27,05	29,03	17,17	12,00	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
ТТК	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36	29,58	18,45	23,74	1,24	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	5,21	26,46	168,83	31,14	55,72	39,61	1,48	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
859/2022	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого обед:	910	22,10	24,99	122,98	837,26	108,55	164,99	151,08	21,08	
	ВСЕГО:	1480	41,98	46,82	204,62	1428,48	121,92	511,54	260,63	25,85	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54	
54-28м	Жаркое по -домашнему	200	19,23	18,20	17,60	225,70	10,30	25,00	101,00	2,29	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	530	25,91	19,20	69,78	477,10	24,80	66,50	151,30	7,74	
Обед											
62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	6,83	0,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65	
101/2011	Борщ с капустой , картофелем и мясом	250	6,40	3,99	15,14	122,93	17,05	53,58	33,29	1,80	
208/2017	Лапшевник с творогом	250	21,50	20,90	48,71	469,35	0,43	165,16	32,11	1,59	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86	
	Итого обед:	860	35,79	32,79	139,62	980,08	22,70	270,81	165,63	7,46	
	Всего:	1390	61,70	51,99	209,40	1457,18	47,50	337,31	316,93	15,20	
	ВСЕГО за 10 дней:	14530	500,61	471,09	2018,85	14576,42	905,71	4655,75	2626,20	153,33	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1453	50,06	47,11	201,88	1457,64	90,57	465,57	262,62	15,33	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	50,06	47,11	201,88	1457,64

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1453