

Начальник управления образования
и молодежной администрации
Красноярского района
О. В. Брагушина



3» января 2021 г.

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1
Красноперекопского района



Дрокачук С. Н.

Примерное меню для организации питания школьников, в общеобразовательных учреждениях
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2021 года.

Горячее питание для обучающихся, получающих начальное общее образование,

2-й ЗАВТРАК – для учащихся 1-4 и 5-11 классов льготной категории, ОБЕД – питание для учащихся 5-11 классов, отнесенных к льготным категориям и за родительскую плату.

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработки Сборника могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

Прием пищи	Наименование блюда	Завтрак / День 1						№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	
			Б	Ж	У			
	Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	210	9,09	12,99	45,16	335	183	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Сыр твердый порционно	30	6,96	8,85	0	108	15	
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	338	
	Итого за завтрак	545	19,48	22,46	84,38	620,5		

завтрак для 5-11 классов льготной категории								
	Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	150/5	6,8175	9,7425	33,87	251,25		183
	Чай с сахаром	150/10	0,0525	0,015	11,25	45		376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого	345	9,24	10,0575	59,61	296,25		

2-й завтрак для 1-4 классов льготной категории								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6		389
	Кондитерское изд.(печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104,25		
	Итого	175	2,63	2,45	33,75	167,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Обед						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурец)	15	15	0,12	0,015	0,25	1,5	70	
	Суп картофельный с горохом	200	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	50/3,5	50/3,5	8,71	8,38	8,14	143	294	
	Рагу овощное	100	100	1,69	10,99	8,6	142	143	
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,4	0,2	25	101,7	349	
	Хлеб пшеничный	20	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,2		
	Итого за обед	568,5	658,5	20,76	25,755	83,04	659,15		
	Итого за день	1288,5	1003,5	52,11	60,7225	260,78	1743,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак. День 2					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептура
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
	Омлет с сосисками	140	14,18	28,92	2,1		326		212
	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	1,55	1,87		25,08		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95		100,6		379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		94		
	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,39	0,08	10,04		44,78		338
	Итого	460	21,79	33,63	49,28		590,46		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Омлет с сосисками	70	7,09	14,46	1,05	163		212
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,9625	75,45		379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого	250	11,83	16,77	13,0125	238,45		

2-й завтрак для 1-4 классов льготной категории

	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		376
	Кондитерское изд. (пираник)	60	3,36	3	45,78	217,2		
	Итого	275	3,43	3,02	60,78	277,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Обед						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11-18 лет	Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	255	1,8	4,92	10,93	103,75	82	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофель отварной	100	100	1,9	2,88	15,34	94,9	310	
	Сок фруктовый	150	150	0,75	0	15,15	64	368	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,2		
	Итого за обед	615	665	18,55	13,65	69,73	490,35		
	Итого за день	1350	915	55,6	67,07	192,8025	1596,46		

Прием пищи	Наименование блюда	Завтрак День 3						№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	
			Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурец)	50	0,4	0,05	0,83	5		70
	Котлеты или биточки рыбные, соус сметанный с луком	130	8,68	7,33	12,46	150		234/332
	Картофельное пюре	150	30,65	48,01	20,44	137,25		312
	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62		377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,8	13,36	69,6		
	Масло сливочное порционно	10	0,8	7,25	0,13	66		14
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48		338
	Итого	687	46,81	64,06	91,41	626,85		

Завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Чай с лимоном	150/10/3,5	0,097	0,015	11,4	46,5		377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Сыр твердый порционно	10	2,32	2,95	0	36		14
	Масло сливочное порционно	5	0,4	3,63	0,065	33		15
	Итого	195	5,187	6,895	25,955	186		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76		401
	Кондитерское изд. (булочка в ассортименте)	50	3,3	7,18	20,57	135		
	Итого	200	7,65	10,93	26,87	211		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Обед				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
				Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У			
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	30	0,43	0,26	1,89	25,5		55
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	250	1,97	2,71	12,11	85,75		101
	Бефстроганов из мяса говядины	50	50	7,6	11,55	2,55	145		250
	Макаронные изделия отварные	100	100	3,68	3,01	17,63	112,3		309
	Напиток из плодов шиповника	150	150	0,51	0,21	15,56	66,15		388
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,2		
	Итого за обед	590	640	18,54	18,64	37,18	557,4		
	Итого за день	1477	835	78,187	100,525	181,415	1581,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 4				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Запеканка из творога, молоко сгущенное	150	21,92	16,58	42	405	223	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95	382	
	Масло сливочное порционно	10	0,8	7,25	0,13	66	14	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Итого	350	28,94	26,89	74,63	653,95		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Запеканка из творога, молоко сгущенное	60	8,768	6,632	16,8	162		223
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95		382
	Итого	210	11,828	9,292	29,98	250,95		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		379
	Кондитерское изд. (печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5		
	Итого	200	6,1	6,9	47,83	278,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Обед						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11-18 лет	Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурец)	15	20	0,16	0,02	0,34	2	70	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88	
	Плов из птицы	150	150	12,71	7,85	26,8	229	291	
	Компот из свежих яблок	180	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,2		
	Итого за обед	605	660	19,12	13,86	84,64	546,59		
	Итого за день	1155	870	65,988	56,942	237,08	1729,99		

		Завтрак День 5						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70	
	Жаркое по -домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	259	
	Чай с сахаром	180/15	0,05	0,01	8,39	33,6	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	50	3,3	1	16,7	87		
	Фрукты свежие (апельсин)	50	0,39	0,08	10,04	44,78	338	
	Итого	560	22,79	19,54	67,22	536,88		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

		ЗАВТРАК ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ						
	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	28,00	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Сыр твердый порционно	10	2,32	2,95	0	36	15	
	Масло сливочное порционно	5	0,4	3,63	0,065	33	14	
	Итого	195	5,13		6,89	134,50		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории						
		150	2,34	2	10,63	70
	Кофейный напиток с молоком					
	Кондит. изд. пряник	60	3,36	3	45,78	217,2
	Итого	210	5,7	5	56,41	287,2

		Обед							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
				Б	Ж	У			
	Салат из моркови с курагой	30	30	0,51	0,41	4,95	25,59	63	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	270	2,19	2,78	15,39	106	104/105	
	Биточки из мяса говядины, масло сливочное	60/5	60/5	9,75	14,3	8,46	203,27	268	
	Картофельное пюре	100	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312	
	Кисель из повидла	150	150	0,075	0	21,35	85,35	360	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,2		
	Итого за обед	560	610	18,915	21,59	88,29	634,41		
	Итого за день	1330	805	52,54	53,02	233,40	1592,99		

		Завтрак. День 6						
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда		Б	Ж	У			
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	210	6,00	10,85	42,95	294,00	173	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379	
	Сыр твердый порционно	30	6,96	8,85	0	108	15	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Фрукты свежие (яблоко)	40	0,16	0,16	3,92	18,8	338	
	Итого	520	19,44	22,94	42,38	615,4		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	155	4,50	8,14	32,21	220,50		173
	Чай с сахаром	150/10	5,80	7,38	0,00	90,00		376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого	345	12,67	15,8125	32,2125	310,5		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	1,5	60		376
	Кондит. Изд. (булочка в ассортименте)	50	3,3	7,18	20,57	135		
	Итого	265	3,37	7,2	35,57	195		

Прием пищи	Наименование блюда	Обед						Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурец)	15	15	0,12	0,015	0,25		1,5	70
	Суп из овощей со сметаной	205	255	1,58	4,98	9,15		95,25	99
	Тефтели из говядины (1-вариант) с соусом сметанный с томатом	100	100	10,69	12,33	93,61		197,5	278
	Рис припущенный	100	100	2,43	2,86	24,44		133,3	305
	Сок фруктовый	150	150	0,75	0	15,15		64	389
	Хлеб пшеничный	20	30	2,37	0,3	14,49		70,5	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02		52,2	
	Итого за обед	620	680	19,92	21,085	167,11		614,25	
	Итого за день	1405	1025	55,4	67,0375	277,2725		1735,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Завтрак День 7					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Запеканка из печени с рисом, с маслом сливочным	185	22,39	9,10	24,64	270,07	294	
	Чай с молоком	150	1,52	1,35	15,9	81	378	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	50	3,3	1	16,7	87		
	Фрукты свежие (яблоко)	40	0,16	0,16	3,92	18,8	368	
	Итого	465	30,53	12,01	80,48	550,87		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

Чай с сахаром	150/10	1,27	1,13	13,25		67,50	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	
Сыр твердый порционно	10	2,32	2,95	0		36	15
Масло сливочное порционно	5	0,4	3,63	0,065		33	14
Итого	195	6,36	8,01	27,81		207,00	

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18		76,32	338
Кондитерское изд.- (печенье)	50	3,76	4,9	37,2		208,5	
Итого	230	4,66	4,9	55,38		284,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Обед						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			У		
				Б	Ж	У			
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	30	0,49	1,24	2,18	21,87	53	
	Рассольник домашний	200	250	2,09	5,09	12,69	114,5	95	
	Шницель рыбный натуральный, масло сливочное	50/3,5	50/3,5	6,81	7,55	4,5	113,25	235	
	Картофельное пюре	100	100	2,04	3,2	13,63	91,5	312	
	Чай с лимоном	180/10/7	180/10/7	0,11	0,018	13,68	55,8	377	
	Хлеб пшеничный	20	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,43		
	Итого за обед	613,5	673,5	15,89	17,998	71,19	519,85		
	Итого за день	1308,5	868,5	57,44	42,91	234,86	1562,54		

		Завтрак День 8					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	210	8,96	6,19	50,01	292	173
	Кофейный напиток с жолоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,8	13,36	69,6	
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	338
	Кондитерское изд. (печенье)	25	1,88	2,45	18,6	104,25	
	Итого	505	17,08	12,1	106,82	604,39	

завтрак для 5-11 классов льготной категории								
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	155	6,72	4,6425	37,5075	219		73
	Чай с молоком	150	1,52	1,35	15,9	81		378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого	335	10,61	6,2925	67,8975	370,5		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории								
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95		382
	Кондитерское изд. (Пряник)	60	3,36	3	45,78	217,2		
	Итого	210	6,42	5,66	58,96	306,15		

		Обед							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
				Б	Ж	У			
	Икра морковная	30	30	0,6	0,03	6,16	27,36	75	
	Суп с рыбными фрикадельками	240	290	2,63	3,33	18,47	127,2	106/107	
	Котлеты из мяса говядины, соус сметанный с томатом	65	65	6,98	8,35	7,63	135	268/331	
	Макаронные изделия отварные	100	100	3,68	3,01	17,63	112,3	309	
	Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,33	0,166	20,83	84,75	349	
	Хлеб пшеничный	20	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,43		
	Итого за обед	635	695	18,57	15,786	95,23	609,54		
	Итого за день	1350	1030	52,68	39,8385	328,9075	1890,58		

		Завтрак День 9						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	Пудинг из творога (запеченный), соус яблочный	130	12,43	8,8	27,98	240,5	222/337	
	Кисломолочный продукт - (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102,22	401	
	Фрукты свежие -(яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368	
	Итого	380	18,43	14	41,28	366,22		

завтрак для 5-11 классов льготной категории								
	Пудинг из творога (запеченный), соус яблочный	65	6,215	4,4	13,99	120,25	222/337	
	Чай с сахаром	150/10	10,36	7,33	23,32	200,42	376	
	Итого	215	16,57	11,73	37,31	320,67		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории								
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	401	
	Кондитерское изд. (булочка в ассортименте)	50	3,3	7,18	20,57	135		
	Итого	230	8,52	11,68	27,77	225		

		Обед							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
				Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурец)	15	15	0,12	0,015	0,25	1,5	70	
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82	
	Жаркое по-домашнему	150	150	10,54	25,29	14,21	328,29	259	
	Кисель из кураги	150	150	0,66	0,045	24,56	115,95	355	
	Хлеб пшеничный	20	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,43		
	Итого за обед	565	625	17,47	31,17	74,46	672,42		
	Итого за день	1175	840	60,99	68,58	180,82	1584,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 10					№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	
			Б	Ж	У			
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,2	6		70
	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят, соус сметанный с луком	130	13,24	14,74	16	250,25		295/332
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76		309
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	50	3,3	1	16,7	87		
	Итого	600	24,72	19,83	89,58	634,01		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Макаронные отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209		204
	Чай с лимоном	150/10/3,5	0,097	0,015	11,4	46,5		377
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Итого	295	10,137	10,165	32,72	255,5		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6		338
	Кондитерское изд. (печенье)	50	3,76	4,9	37,2	208,5		
	Итого	200	4,51	4,9	52,35	272,1		

		Обед						
	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Выход блюда для обучающихся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	Салат из отварной свеклы	30	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с клецками	225	250	3,55	4,59	18,79	144,25	108/109
	Печень по-строгановски, соус сметанный с луком	100	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Каша рассыпчатая гречневая	100	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
	Сок фруктовый	150	150	0,75	0	15,15	63,6	338
	Хлеб пшеничный	20	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,6	10,02	52,43	
	Итого за обед	655	690	28,06	22,58	90,21	706,12	
	Итого за день	1455	985	67,43	57,48	264,86	1867,73	
	Итого за 10 дней			598,36	614,13	2392,19	16884,75	
	Средняя в день			59,84	61,41	239,22	1688,47	
	С учетом +5%			62,83	64,48	251,17	1772,89	
	С учетом -5%			56,85	61,26	227,26	1684,24	