

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
и молодежи администрации
Красноперекопского района
УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ
И МОЛОДЕЖИ



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
Красноперекопского района



В.А. Жуков

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 М.П., Тутельян В.В. 2012 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 1				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			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		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	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого		8,45	9,9575	54,78	343,25	

2-й завтрак для 1-4 классов льготной категории							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389
	Кондитерское изд(печенье)	30	2,25	2,94	23,25	125,1	
	Итого		3	2,94	38,4	188,7	

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 рубленные 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			20,76	25,755	83,04		659,15		
	Итого за день			51,69	61,125	260,6		1811,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 2					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	10,78	19,2	2,04	224	210		
	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		18,39	23,91	49,22	488,46			

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Омлет натуральный с маслом сливочным	116/10	10,78	19,2	2,04	224	210	
	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		15,52	21,51	28,49	369,95		

2-й завтрак для 1-4 классов льготной категории

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

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		
	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			18,55	13,65	69,73	490,35	
	Итого за день			55,89	62,09	208,2225	1625,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 3				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Овощи соленые -(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		46,81	64,06	91,41	626,85		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Овощи соленные (огурец)	10	0,08	0,01	0,166	1		70
	Картофельное пюре	100	20,43	32,01	13,63	91,50		312
	Чай с лимоном	150/10/3,5	0,0975	0,015	11,4	46,5		377
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Итого		22,19	32,23	34,85	186,00		

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		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
				Б	Ж	У		
	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами	30	30	0,43	0,26	1,89	25,5	55
	Суп картофельный с крупной 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			18,54	18,64	37,18	557,4	
	Итого за день			95,19	125,86	190,31	1581,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Завтрак День 4						№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	
			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		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
	Чай с сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45		382
	Итого		8,82	6,647	28,05	207		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		379
	Кондитерское изд. (печенье)	30	2,25	2,94	23,25	125,1		
	Итого		4,59	4,94	33,88	195,1		

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			19,12	13,86	84,64	546,59			
	Итого за день			61,47	52,337	221,2	1602,64			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 5					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)						
			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	0,062	0,012	13,5		54		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		22,802	19,542	72,33		557,28		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

Чай с сахаром	150/10	0,052	0,015	11,25	45		376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Масло сливочное порционно	5	0,4	3,63	0,065	33		14
Итого		2,82	3,95	25,81	148,50		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70		379
Кондит. изд. пряник	60	3,36	3	45,78	217,2		
Итого		5,7	5	56,41	287,2		

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			
	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			18,915	21,59	88,29	634,41		
	Итого за день			50,24	50,08	242,84	1627,39		

		Завтрак День 6					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			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 порционный	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		19,44	22,94	82,14	615,40	

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	0,052	0,015	11,25	45	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого		6,92	8,45	57,95	336,00	

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Кондит. Изд. (булочка в ассортименте)	50	3,3	7,18	20,57	135	
	Итого		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)			У			
				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			19,92	21,085	167,11		614,25		
	Итого за день			49,65	59,68	342,77		1760,65		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 7				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			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		30,53	12,01	80,48	550,87		

завтрак для 5-11 классов льготной категории

	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90		120
	Чай с сахаром	150/10	0,052	0,015	11,25	45		376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого		5,70	3,17	36,51	205,50		

2-й завтрак 1-4 класс льготной категории

	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32		338
	Кондитерское изд.- (печенье)	30	2,25	2,94	23,25	125,1		
	Итого		3,15	2,94	41,43	201,42		

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			15,89	17,998	71,19	519,85		
	Итого за день			55,27	36,11	229,61	1477,64		

		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 молоком	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		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 сахаром	150	0,052	0,015	11,25	45		378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Итого		9,142	4,96	63,25	334,5		

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

Прим. 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			
	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			18,57	15,786	95,23	609,54		
	Итого за день			51,212	38,5035	324,2575	1854,58		

		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		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	0,052	0,015	11,25	45	376	
	Итого		6,27	4,42	25,24	165,25		

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		4,51	4,9	52,35	272,1		

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			
	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			17,47	31,17	74,46	672,42		
	Итого за день			46,68	54,49	193,33	1475,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Завтрак День 10					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
	Овощи соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,2	6		70	
	Котлеты рубленные 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		24,72	19,83	89,58	634,01			

завтрак для 5-11 классов льготной категории

Макарона 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Итого		10,927	10,265	47,21	326		

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		8,52	11,68	27,77	225		

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				
	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			28,06	22,58	90,21		706,12		
	Итого за день			72,23	64,36	254,77		1891,13		
	Итого за 10 дней			589,52	604,61	2467,91		16708,83		
	Средняя в день			58,95	60,46	246,79		1670,88		
	С учетом +5%			61,89	63,48	259,13		1754,42		
	С учетом -5%			56	57,44	234,45		1587,34		