



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

Приложение 2 к распоряжению
управления образования и
молодежи
Краснопереконского района
№ 524 от 25.12.2020

		Завтрак День 1					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			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	

		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 соленые (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			20,76	25,755	83,04	659,15	
	Итого за день			51,69	61,11 25	260,6	1811,6	

Завтрак День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			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		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	11,962 5	75,45	379
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого		11,04	16,67	22,67	285,45	

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	

		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		
	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	100	100	1,9	2,88	15,34	94,9	310

	отварной							
	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			54,81	66,97	202,4625	1643,46	

		Завтрак День 3					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			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 соленые (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	

			Обед					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающих- ся 7-11 лет	Выход блюда для обучающих- ся 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность, кКал	№ рецепту- ры
				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			18,54	18,64	37,18	557,4	
	Итого за день			95,19	125,86	190,31	1581,25	

		Завтрак День 4					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			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
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95	382
	Итого		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)	30	2,25	2,94	23,25	125,1	
	Итого		4,59	4,94	33,88	195,1	

		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 соленые (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			64,478	54,982	223,13	1646,59	

		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 соленые (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		22,79	19,54	67,22	536,88	

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	
	Масло сливочное порционно	5	0,4	3,63	0,065	33	14
	Итого		2,81	3,94	21,55	131,50	

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	

		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	50/3,5	50/3,5	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			50,22	50,07	233,47	1589,99	

		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 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		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	5,80	7,38	0,00	90,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого		12,67	15,81	46,70	381,00	

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	

		Обед						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающих 7-11 лет	Выход блюда для обучающих 11 -18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
	Овощи соленые (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			55,40	67,04	331,52	1805,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Завтрак День 7					№ рецептуры
		Выход блюда для обучающих 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	
			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	1,27	1,13	13,25	67,50	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого		6,92	4,28	38,51	228,00	

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	

		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 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	180/10/8	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			56,49	37,22	231,61	1500,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Завтрак День 8				№ рецептуры
		Выход блюда для обучающихся	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность, кКал	

		7-11 лет					
			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	4,642 5	37,507 5	219	73
	Чай с сахаром	150	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Итого		10,61	6,29	67,90	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		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			18,57	15,786	95,23	609,54	
	Итого за день			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		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		16,57	11,73	37,31	320,67	

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	

		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 соленые (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 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			56,98	61,80	205,40	1631,41	

		Завтрак День 10					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда для обучающихся 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Овощи соленые (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

	Макароны 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	

		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 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			610,16	629,25	2462,18	16991,80	
	Средняя в день			61,02	62,93	246,22	1699,18	
	С учетом +5%			64,07	66,07	258,53	1784,14	
	С учетом -5%			57,97	59,78	233,91	1614,22	