

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Роспотребнадзора по Краснодарскому и
Первомайскому районам
Межрегионального Управления
Роспотребнадзора по Республике
Крым


Н.Ю.П. Сивроткин

« 24 » августа 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
и молодежи/администрации
Краснодарского района
Е.В. Брагусина


Е.В. Брагусина

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
Краснодарского района


Итого: 0017540
ИИН: 66007346

Примерное Меню для организации питания школьников, в общеобразовательных учреждениях
Краснопереконского района на осенне - зимний период 2020 года

ЗАВТРАК- для учащихся всех 1-4 классов,

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 году.
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. 2012г.

Присм пищи	Наименование блюда	Завтрак. День 1					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			У		
			Б	Ж	У			
	Овощи натур. Соленые/ Икра овощная из свежих овощей	20/70	0,56	0,05	1,75	10	70/74	
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с луком	50/30	8,45	9,85	10,36	164	294/332	
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,44	21,28	104,2	202	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92	30,22	338	
	Итого за завтрак		16,06	10,8	66,95	447,52		

		2-й завтрак					
	Чай с сахаром	200	0,66	0,022	11,1	44,44	377
	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,73	4,86	37,23	125,16	
	Итого		4,39	4,882	48,33	169,6	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)			У			
			Б	Ж	У				
	Овощи свежие(помидор)/овощи натур. соленые	20/20-30/20	0,16	0,02	0,34	2	71/70		
	Суп картофельный с клецками	200/250	2,2	2,78	15,39	136	108/109		
	Котлеты, биточки (особые), масло сливочное	55/55	8,41	12,8	6,63	177	269		
	Каша/суп рисовая	120/120	2,5	4,44	11,5	96	321		
	Компот из свежих плодов	150/180	0,14	0,14	25,09	103,14	342		
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94			
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6			
	Итого за обед		19,21	21,06	91,63	677,74			
	Итого за день		39,66	36,742	206,91	1289,86			

Прим. пищи	Наименование блюда	Завтрак, День 2					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал		
			Б	Ж	У			
	Опюши свежие (отурец)/Салат из отварной свеклы	50/50	0,7	3	4,13	46,4	71/52	
	Шпинель (говядина), соус сметанный с томатом	50/15	8,38	10,02	9,15	162	268/331	
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Фрукты свежие	50	0,41	0,09	10,75	47,98		
	Итого.		17,72	17,49	79,48	551,38		

2-й завтрак							
Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша с молоком	150	3,04	2,64	18,18	88,95	382
	Компютерное яйцо вкрутую с оливковым в соусе, пирожок с повидлом, полочка несладкая	50	3,3	7,18	20,57	135	
	Итого		6,34	9,82	38,75	223,95	

Обед							
Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Опюши свежие (помидор)/ Салат из свеклы с зеленым горошком	20/30-30/30	0,49	1,24	2,18	21,88	71/53
	Рябцо-блинчик Ленинградский (крупа перловая) со сметаной	205/255	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38
	Жаркое по-домашнему	150/160	20,8	5,33	18,5	205	276
	Сок фруктовый	150/180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Итого за обед		30,01	12,54	83,52	574,05	
	Итого за день		54,07	39,85	201,75	1349,28	

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак: День 3			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Овощи свежие (помидор)/ овощи натур. Соленые (огурцы)	30/30	0,24	0,03	0,51	3	71/70
	Омлет натуральный запаренный (или сваренный на пару) с маслом сливочным	106/10	10,78	19,2	2,04	224	210
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Фрукты свежие	50	0,75	0,25	10,5	48	338
	Итого		14,89	19,78	42,69		409,1

		2-й завтрак			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
	Кисломолодный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76,5	401
	Кондитерское изделие (пирожки)	60	4,47	5,83	44,68	250,2	
	Итого		8,82	9,58	50,98		326,7

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Икра рыбачья из смеси оливок/ Овощи натур. Соленые (огурцы)	30/20-50/20	0,16	0,02	0,34	2	73/70
	Суп крестьянский с крупой	200/250	1,48	4,91	6,09	76,25	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Пюре картофельное	100/100	2,04	3,2	13,62	91,5	312
	Классь из крупы	150/180	0,8	0,054	29,48	139,14	355
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Итого за обед		23,19	15,964	39,154	611,69	
	Итого за день		46,9	45,324	132,824	1347,49	

Примечания	Наименование блюда	Завтрак-День 4						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры		
			Б	Ж	У	У			
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сухим	90	11,64	9,11	29,84		348,14	222	
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6		75	401	
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92		30,22	338	
	Итого		16,15	13,02	39,76		453,36		

		2-й завтрак				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	У			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,95		75,45	379
	Кондитерское изделие -рогалик с ванильным повидлом, полосока песочная	50	3,3	7,18	20,57		135	
	Итого		5,67	9,18	32,52		210,45	

Примечания	Наименование блюда	Обед						Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры		
			Б	Ж	У	У			
	Овощи свежие (помидор)/Икра морковная	20/30-30/30	0,6	0,03	6,17		27,36	71/75	
	Борщи с фасолью и картофелем	200/250	3,55	5,11	14,16		127,75	84	
	Плов из птицы	100/120	12	11,08	3,21		228	304	
	Компот из свежих плодов	150/200	0,15	0,15	27,87		114,6	342	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32		94		
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36		69,6		
	Итого за обед		22,1	17,25	84,09		661,31		
	Итого за день		43,92	39,45	156,37		1325,12		

Принем пищи	Наименование блюда	Завтрак День 5					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал		
			Б	Ж	У			
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	185	6,88	11,29	30,1	250,65	173	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (росейский)	30/5/10	5,22	7,47	13,34	141,3	3	
	Каша с молоком	150	3,05	2,65	13,18	88,95	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
	Фрукты свежие	40	0,16	0,16	3,92	30,22	338	
	Итого		17,68	21,87	75,03	581,62		

2-й завтрак							
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Чай с молоком	180	1,82	19,08	97,2
	Кондитерское изделие -пирожок	30	2,24	2,92	22,34	125,1	3
	Итого		4,06	22	119,54	126,7	

Обед							
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Овощи свежие (огурец)/Салат из свежих овощей	20/30-30/30	0,33	1,55	3,43
	Суп картофельный с бобовыми	200/250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Печенье (говьяк) тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100/100	13,41	9,09	4,45	166	261/333
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	105/105	5,65	0,68	31,92	156,3	309
	Компот из смеси суфруктов	180/180	0,6	0,081	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед		29,83	17,331	109,66	741,78	
	Итого за день		51,57	61,201	304,23	1450,1	

Принем пищи	Наименование блюда	Завтрак. День 6				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Овощи свежие натур. (помидор)/Салат из свеклы с зеленым горошком	30/60	0,98	2,47	4,37	43,74	70/53
	Птица отварная (тушка пилл-бройлера) с соусом сметанным с томатом	65	10,71	8,98	2,01	132,12	288/331
	Рис припущенный	100	24,26	2,87	24,44	133,3	305
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Фрукты свежие	40	0,33	0,074	8,6	38,38	338
	Итого		38,33	14,664	52,994	466,29	

2-й завтрак

Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Кондитерское изделие - печенье	50	3,73	4,86	37,23	125,16	
Итого		3,8	4,88	52,23	185,16	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
	Овощи свежие (помидор)/Овощи натур. Солёные	20/20-40/20	0,16	0,02	0,34	2	70/71
	Щи из свеклы капуста с варгослем или куринном бульоне	200/250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Тёртая из говядины, соус сметанный с томатом	100/120	7,83	8,75	10,25	151	278/286/331
	Каша рассыпчатая гречневая	100/5-100/5	2,36	4,86	24,36	151,25	302
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Итого за обед		18,52	19,71	94,41	636,98	
	Итого за день		60,65	39,254	199,634	1288,43	

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак. День 7				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	У		
	Овощи свежие (помидор)/Салат из отварной свеклы с черным перцем	30/50	0,79	2,59	9,83	65,75	71/28	
	Баточка или аблясты рыбные, масло сливочное	50/5	6,5	7,73	7,99	128	234	
	Пюре картофельное	100/5	2,04	3,2	13,62	91,5	312	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75		
	Фрукты свежие	40	0,04	0,04	3,92	17,6	338	
	Итого		12,1	13,81	62,59	425,20		

2-й завтрак								
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	У		
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389	
	Кондитерское изделие -рогалик с ванильным ароматом, пирожек с повидлом, полоска песочная	50	3,3	7,18	20,57	135		
	Итого		4,05	7,18	35,72	198,6		

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	У		
	Щи из кабачковой из смеси овощей/Овощи натур. (соль, специи)	50/20-50/20	0,16	0,02	0,34	2	73/70	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	2,69	2,84	17,45	118,25	103	
	Сарделька отварная с маслом сливочным	45/45	5,75	12,7	0,7	141	243	
	Каша вязкая пшеничная	100/100	2,78	3,33	15,96	105	303	
	Кисель из яблок	150/200	0,107	0,122	25,08	119,2	352	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Итого за обед		17,287	19,892	92,21	649,05		
	Итого за день		33,437	40,882	190,52	1272,85		

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Завтрак День 8				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
	Пудинг из творога (запеченный), соус аблочный	80/30	7,65	5,42	17,22	148	222	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	342	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75		
	Фрукты свежие	50	0,75	0,25	10,5	48		
	Итого		10,42	5,93	46,79	282,75		

2-й завтрак								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Какао с молоком	150	3,04	2,64	18,18	88,95	382	
	Кондитерское изделие- пряник	60	4,47	5,83	44,68	250,2		
	Итого		7,51	8,47	62,86	339,15		

Обед								
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Овощи свежие (помидор)/ Салат из свежесы отварной с соевыми оруршями	30/50-30/50	0,85	6,02	3,77	51	70/55	
	Суп из овощей	200/250	1,58	4,98	9,14	95,25	99	
	Котлеты рыбные из иппы, соус сметанный с луком	50/30	13,95	13,4	13,02	228,8	295/332	
	Каша вязкая пшеничная	100/100	2,66	2,82	16,37	101,6	303	
	Сок фруктовый	150/180	0,9	0	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94		
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого за обед		25,08	27,98	89,82	699,17		
	Итого за день		43,01	42,38	199,47	1321,07		

Применение пищи	Наименование блюда	Завтрак: День 9				Энергетическая ценность, ккВт	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У			
	Овощи свежие (помидор) / Овощи натур. Соленые (огурцы)	30/30	0,24	0,03	0,51	3	70/71
	Рыба отварная (в асортименте), масло сливочное	60/5	11,14	4,82	0,53	89,81	226
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	310
	Чай с молоком	150	1,06	0,94	11,09	56,51	378
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Итого		16,32	8,91	39,55	302,97	

2-й завтрак							
Применение пищи	Наименование продукта (Кефир) Кондитерское изделие	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккВт	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Фрукты свежие (яблоки) в упаковке - порция	150	4,35	3,75	6	75	401
	Пирожок с повидлом, полусухая песочная	50	3,3	7,18	20,57	135	
	Итого		7,65	10,93	26,57	210	

Обед							
Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккВт	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Овощи свежие (огурцы) / Икра морковная	30/60-30/60	1,2	0,06	12,34	54,72	70/75
	Борщ с капустой и картофелем	200/250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Мясо тушеное (говядина)	100/100	15,2	17,38	2,56	225	256
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5-100/5	3,77	0,45	21,3	104,2	203
	Компот из свежих яблок	180/180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за обед		27,25	23,71	97,96	721,71	
	Итого за день		51,22	43,55	164,08	1234,68	

Примечание	Наименование блюда	Завтрак - День 10					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			У		
			Б	Ж	У			
	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленные (огурцы)	30/20	0,16	0,02	0,34	2	71/70	
	Биточки паровые с соусом сметанным	60/15	8,84	7,59	2,19	112,5	290/330	
	Рис пропаренный	100	24,26	2,87	24,44	133,3	305	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,33	33,33	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	58,75		
	Фрукты свежие	40	0,04	0,04	3,92	17,6	338	
	Итого		35,33	10,78	51,3	357,48		

		2-й завтрак					
		Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	389
	Кондитерское изделие -печенье	50	3,73	4,86	37,23	125,16	
	Итого	4,48	4,86	52,38	188,76		

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда для учащихся 7-11 лет, от 11 лет и старше	Обед					Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Пищевые вещества (г)			У	Э		
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28-250/35	2,46	3,11	17,23	118,72	104		
	Шницель рыбный вакуумный, масло сливочное	60/5-80/5	10,69	11,85	7,06	177,73	235		
	Картофель отварной	100/100	1,9	2,87	15,34	94,9	310		
	Кавуста тушеная	50/100	2,06	3,23	9,43	75,1	321		
	Сок фруктовый	150/180	0,9	0	18,18	76,32	389		
	Хлеб пшеничный	30/40	3,16	0,4	19,32	94			
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2			
	Итого за обед		23,15	21,82	96,58	688,97			
	Итого за день		62,96	37,46	200,26	1235,21			
	Итого за 10 дней		487,397	426,093	1956,048	13114,19			
	Средняя в день		48,7397	42,6093	195,6048	1311,419			
	С учетом +5%		53,38	45,78	200,22	1434,03			
	С учетом -5%		48,21	41,42	181,16	1297,45			