

Утверждено

Директор МОУ «Изумрудновская школа»
Джанкойского района
Республики Крым



Л.И.Липеха
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-11 КЛАССОВ,
ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНЫМ КАТЕГОРИЯМ И ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ (ОБЕД)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ИЗУМРУДНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД:
от 12 до 18 лет ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, Жиры, Углевод						
		г	г	ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3.1	4.6	5.7	77.2	51	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.1	18.5	123.6	108	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.5	21.3	40.3	419.5	291	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21	4.9	6.2	0.0	76.4	15	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	КК	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.8	12.1	64.8	КК	2023	
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023	
Итого за прием пищи:	782	31.4	33.7	87.3	786.0			
Всего за день:		31.4	33.7	87.3	786.0			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
Икра морковная или овощи по сезону	60	1.0	4.4	5.7	67.4	75	2011
Суп картофельный с бобовыми горох	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
Котлеты, биточки, шницели с соусом •	90	11.4	10.6	11.8	•188.2	268	2011
Каша вязкая из гречневой крупы	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011
Чай с молоком или сливками	180	1.4	1.1	8.2	48.7	378	2011
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
Хлеб ржаной	22	1.9	0.7	10.6	57.0	кк	2023
Плоды или ягоды свежие	100	1.5	0.5	21.0	96.0	338	2011
Соль на весь рацион	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	828	24.9	25.7	97.6	727.0		
Всего за день:		24.9	25.7	97.6	727.0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.4	4.2	5.4	65.4	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	12.7	15.3	3.2	202.3	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ЙОГУРТ	160	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	854	28.3	29.4	87.9	744.0		
Всего за день:		28.3	29.4	87.9	744.0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	4.6	9.8	87.1	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	95	12.2	11.7	12.2	204.4	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	150/5	3.9	7.6	24.5	182.6	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	27.6	112.6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.0	22.1	105.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	846	24.9	25.5	122.5	826.6		
Всего за день:		24.9	25.5	122.5	826.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ /ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20/40	5.2	6.0	2.5	84.2	75	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.4	4.1	10.4	84.5	94	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	2.7	6.9	110.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4.1	4.9	23.6	154.8	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.0	17.2	82.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	786	30.1	18.6	88.5	650.4		
Всего за день:		30.1	18.6	88.5	650.4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	43	4.9	7.4	12.4	139.2	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	18.4	13.2	2.2	227.9	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	5.8	25.8	170.8	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	11.4	84.0	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1.6	0.6	9.2	49.2	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	673	25.0	23.3	72.9	609.7		
Всего за день:		25.0	23.3	72.9	609.7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/22	23.3	15.7	36.6	381.0	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3.1	0.0	20.2	96.4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	622	33.8	21.1	98.1	722.9		
Всего за день:		33.8	21.1	98.1	722.9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60	5.2	4.6	1.4	67.3	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13.6	12.2	12.3	214.5	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	4.7	37.3	214.6	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.2	0.0	20.7	98.7	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	КК	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	783	32.7	26.6	114.8	834.7		
Всего за день:		32.7	26.6	114.8	834.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	• 200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	195	15.4	14.4	20.5	272.1	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2.6	0.0	16.7	79.9	КК	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	670	24.9	23.9	71.7	604.5		
Всего за день:		24.9	23.9	71.7	604.5		

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	3.6	9.8	75.7	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.5	4.8	5.6	71.7	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	2.9	6.9	111.8	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1.8	0.7	10.1	54.4	КК	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	837	24.9	16.5	98.0	650.3		
Всего за день:		24.9	16.5	98.0	650.3		