

"Утверждено"  
Директор ООО "Анприс"  
Г. Н. Приходько  
" " " 2022 год



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №8  
Л. И. Цимбал  
" " " 2022 год



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

# **Примерное меню завтраков диетического питания (ОВД,ЩД,НКД,ВБД)**

*для учащихся образовательных учреждений*

*с 1 по 4 классы МО г. Краснодар*

*возрастная категория: 7 - 11 лет*

*город Краснодар, 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 1	Омлет с сыром	165	20,76	30,94	2,89	375	309-2013
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	180	2,85	2,41	14,274	65,88	662-13
	Кисломолочный продукт (кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		590	31,64	38,34	53,279	661,505	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 2	Печень по-строгановски	50/50	15,6	11,3	3,52	171	396-13
	Картофель отварной	150	2,9	6,5	25,7	173	464-13
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	180	0,18	0	32,22	93,31	594-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		650	23,61	19,19	102,23	634,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 3	Биточки рубленые из птицы(припущенный)	90	16,29	8,01	9,54	173,7	445-13
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	3	6,15	24,3	166,5	455-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	19,08	79,2	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		640	25,42	17,89	94,19	640,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 4	Рыба припущенная с овощами	90	17,55	9,75	8,4	195	342-13
завтрак	Пюре картофельное	150	3,6	6	24,51	164,63	467-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с ксилитом/сорбитом	180	0,063	0,018	13,5	38,88	652-13
Итого:		540	26,043	19,098	77,88	572,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 5	Биточек из говядины паровой	90	18,525	22,575	10,74	226	405-13
завтрак	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,4	292-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	18,18	76,32	282-13
Итого:		540	29,205	29,715	95,16	672,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Каша молочная овсяная	200	2,2	18,2	21	172	255-13
день 1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,7	12,8	11,4	172	1-13
завтрак	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	180	2,85	2,41	14,275	65,19	662-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,615	667-13
Итого:		550	11,25	37,41	51,8	479,805	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 2	Плов из отварной говядины	50/150	16,2	8,85	28,35	262,5	381-13
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	180	0,18	0	32,22	93,32	594-13
Итого:		500	21,21	12,18	92,04	529,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 3	Птица отварная	100	14,2	5,7	0,4	90	434-13
завтрак	Пюре картофельное	150	3	5	20,425	137,19	167-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кисель из кураги с ксилитом/сорбитом	180	0,78	0,05	27,63	82,66	614-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		640	22,91	12,14	89,245	506,85	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	130/20	12,85	14,62	27,23	331,92	326-13
день 4	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,7	12,8	11,4	172	1-13
завтрак	Чай с ксилитом/сорбитом	180	0,063	0,018	13,5	38,88	652-13
	Фрукты запеченные	140	0,56	0,56	13,72	65,8	ТТК
Итого:		515	16,173	27,998	65,85	608,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 5	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	60/30	12,3	14,63	12,41	212,67	419-13
	Каргофель отварной	150	2,9	6,5	25,7	173	464-13
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	18,18	76,32	282-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		675	24,43	28,46	92,885	706,615	
	Итого среднее за 10 дней:	584	23,1891	24,2421	81,4559	601,3135	

### *Примечание*

1. Для приготовления блюд используется йодированная соль (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

### *Список литературы*

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.-543с.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2013. - 808 с.
5. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е - М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
7. Технологические карты общества с ограниченной ответственностью «Анприс» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).
8. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.