



"Утверждено"
Директор ООО "Анприс"

К. Н. Приходько

" " " 2021 год



"Утверждено"
Директор МБОУ СОШ №8

В. М. Цимбал

" " " 2021 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Примерное циклическое меню завтраков

для учащихся образовательных учреждений

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

город Краснодар, 2021

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 1	Омлет с сыром	210	25,05	41,11	3,56	485,46	211-17
завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток	200	3,078	2,6	15,416	97,78	379-17
Итого:		555	33,498	44,82	55,346	743,916	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 2	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов	200	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого:		695	19,631	9,138	94,68	532,016	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 3	Котлета рубленая из птицы	120	21,713	10,05	15,96	262,74	498-04
завтрак	Каша гречневая с овощами	180	3,6	7,38	29,16	199,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		745	33,283	23,49	117,47	826,836	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 4	Рыба запеченная с овощами	100/25	24,53	12,75	12,4	257	ТТК
завтрак	Пюре картофельное	180	3,6	6	24,51	164,628	520-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685-04
Итого:		550	34,77	24,43	94,26	714,124	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 5	Биточек из говядины с сыром	110	24,52	28,569	14,52	414,96	ТТК
завтрак	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,48	516-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		635	37,19	37,059	113,39	924,916	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 1	Гуляш из говядины	50/50	16,2	8,85	28,35	262,5	
завтрак	Каша пшеничная	180	3,672	3,15	15,822	106,74	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов	200	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		725	25,953	13,588	117,752	690,256	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 2	Плов из говядины	50/200	16,2	10,85	39,35	358,5	265-17
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	200	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		690	22,781	16,888	113,91	743,036	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 3	Тефтели из говядины с рисом	90/45	18,45	21,945	18,615	319,005	462-04
завтрак	Картофель по-деревенски	180	3,6	6	24,51	164,626	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	631-04
	Кисель из кураги	200	0,87	0,06	30,36	135,8	643-04
Итого:		660	28,29	29,115	109,855	780,107	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	150/35	15,81	17,983	33,493	408,26	366-04
день 4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10/25	5,8	8,3	14,83	178	3-17
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15	70	686-04
	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8	
Итого:		602	22,24	26,863	77,043	722,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 5	Рагу из птицы	75/150	22,6	12,8	38,35	371,6	489-04
завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		600	30,57	18,86	110,7	735,896	
Итого среднее за 10 дней:		645,7	28,8206	24,4251	100,4406	741,3163	

Примечание

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

Список литературы

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. 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.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
6. Технологические карты общества с ограниченной ответственностью «Анприс» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).
7. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.