



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

"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ №30
Т.А. Сысова
" " " 2022 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Основное (организованное) меню завтраков

для обучающихся образовательных учреждений,

детей с ограниченными возможностями здоровья,

инвалидов и детей-инвалидов,

*детей сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих, погибших при исполнении
служебных обязанностей*

с 1 по 4 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 7 - 11 лет

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии 20 - 25 %

город Краснодар, 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
день 1	Плов из говядины	50/100	11,63	8,85	28,35	262,5	443-04
завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
Итого:		550	11,54	12,37	72,47	468,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-17
день 2	Котлета из птицы	90	16,74	4,32	11,277	153,963	498-04
завтрак	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	216-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		540	19,95	14,38	80,087	521,063	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 3	Омлет с сыром	150	14,6	27,9	2,7	340,5	342-04
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Какао с молоком	200	3,67	2,5	12,4	106,7	693-04
Итого:		575	25,195	34,045	42,1	616,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 4	Рыба запеченая с овощами	65/25	8,444	6,481	11,402	220,31	ТТК
завтрак	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	520-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421-17
	Кисель из фруктов	200	0,096	0,08	24,492	114,6	640-04
Итого:		590	18,72	15,141	105,144	653,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	0,751	6,017	2,347	66,6	20-17
день 5	Котлета любительская	90	10,14	10,56	15,3882	271,5588	ТТК
завтрак	Макароны с сыром	150	5,7	5,1	30,6	216,3	333-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
Итого:		647	19,773	22,505	88,0952	658,7788	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Каша жидкая молочная манная	155	2,325	5,355	15,5	133,3	311-04
день 1	Бутерброд с маслом сливочным	25/10.	2	8,5	12,4	133,9	
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,5	11,1	90,8	379-17
Итого:		615	11,51	19,88	53,8	467,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	1,101	6,111	4,567	77,7	23-17
день 2	Печень тушеная в соусе	50/50	10,808	4,157	15,207	192,06	ТТК
завтрак	Картофель отварной	150	3	6,15	24,3	166,5	518-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Кондитерское изделие	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		575	20,424	19,268	102,594	668,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	130/20	22,73	20,86	20,75	367,2	366-04
день 3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
Итого:		602	28,417	24,573	55,63	566,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-17
день 4	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388-04
завтрак	Картофельное пюре	150	2,061	3,73	33,821	203,99	520-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,6	121,4	639-04
Итого:		540	18,621	12,11	96,961	602,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	0,964	6,076	3,646	70,7	24-17
день 5	Биточек из говядины с сыром	90	10,58	10,325	11,4	263,6	ТТК
завтрак	Рис припущенный с морковью	150	3	5,7	23,7	158,3	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
Итого:		540	17,254	22,521	68,466	626,2	
Итого среднее за 10 дней:		577,4	19,1404	19,6793	76,53472	584,99718	

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.