



"Утверждено"  
Директор ООО "Анприс"  
Г. 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 5 по 11 классы МО г. Краснодар*

*возрастная категория: 12 лет и старше*

*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	100	1,33	4,50	7,66	56,17	
день 1	Плов из говядины	50/150	11,63	8,85	28,35	262,50	443-04
завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТТК
Итого:		650	11,73	9,27	80,46	492,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	0,70	0,09	1,63	10,29	71-17
день 2	Котлета из птицы	100	18,60	4,80	12,53	171,07	498-04
завтрак	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,30	217,80	216-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,20	84,80	707-04
Итого:		630	25,38	16,91	92,31	600,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 3	Омлет с сыром	200	19,47	37,20	3,60	454,00	342-04
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,63	3,13	5,00	62,50	698-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Какао с молоком	200	3,67	2,50	12,40	106,70	693-04
Итого:		675	31,17	43,53	49,45	762,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 4	Рыба запеченая с овощами	75/25	8,44	6,48	13,11	248,75	ТТК
завтрак	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	520-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00	421-17
	Кисель из фруктов	200	0,10	0,08	24,49	114,60	640-04
Итого:		680	20,42	16,46	118,04	733,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,25	10,03	3,91	111,00	20-17
день 5	Котлета любительская	100	11,27	11,73	17,10	301,73	ТТК
завтрак	Макароны с сыром	180	6,84	6,12	36,72	259,56	333-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	10,24	42,72	ТТК
Итого:		737	23,20	28,81	102,42	789,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	100	0,70	0,09	1,63	10,29	71-17
день 1	Филе куриное тушеное в соусе	50/50	5,28	7,12	2,93	150,00	270-17
завтрак	Каша рассыпчатая	180	3,55	4,55	39,86	180,00	508-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3,13	5,00	62,50	698-04
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,50	11,10	90,80	379-17
Итого:		855	20,02	18,29	94,97	657,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,84	10,19	7,61	129,50	23-17
день 2	Печень тушеная в соусе	60/60	12,96	4,99	18,25	230,47	ТТК
завтрак	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	0,00	0,00	20,20	84,80	707-04
Итого:		680	23,95	26,00	122,19	776,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	180/20	23,55	25,12	26,98	365,39	366-04
день 3	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,63	3,13	5,00	62,50	698-04
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	10,24	42,72	ТТК
Итого:		657	24,62	26,87	64,32	576,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 4	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	388-04
завтрак	Картофельное пюре	180	2,47	4,48	40,59	144,79	520-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Компот из сухофруктов	200	1,80	0,00	28,60	121,40	639-04
Итого:		630	21,67	13,98	112,84	601,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,61	10,13	6,08	117,83	24-17
день 5	Биточек из говядины с сыром	110	12,70	12,39	13,68	316,32	ТТК
завтрак	Рис припущенный с морковью	180	3,60	6,84	28,44	189,96	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТТК
Итого:		640	21,28	27,88	82,85	781,11	
Итого среднее за 10 дней:		683,4	22,34	22,80	91,98	677,13	

## *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.