



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 обедов***

*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 30 - 35 %*

*город Краснодар, 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из свежих огурцов	60	0,751	6,017	2,347	66,6	20-17
день 1	Борщ с картофелем и капустой	200	1,36	4,08	8,24	74,4	110-04
обед	Печень тушеная в соусе	60/60	12,96	4,99	18,25	230,47	ТТК
	Каша рассыпчатая	150	6,45	10,35	37,2	274,5	508-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		892	25,743	26,405	113,1854	864,492	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный с мясными фрикадел	25/200	1,6	1,92	11,84	72	137-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	150/25	26,1395	23,989	23,8625	422,28	366-04
обед	Бутерброд с сыром	30/20	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,5	11,1	90,8	379-17
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		810	38,6045	32,474	88,7125	823,38	

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	Суп с макаронными изд и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	143-04
обед	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388-04
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	145,95	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		790	24,825	20,03	120,93	769,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	1,101	6,111	4,567	77,7	23-17
день 4	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	111-04
обед	Биточек из говядины с сыром	90	10,58	10,325	11,4	263,6	ТТК
	Рис припущенный с морковью	150	2,061	3,73	33,82	203,99	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		855	21,012	24,566	109,498	855,49	

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 5	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132-04
обед	Рагу из птицы	50/125	11,025	8,575	16,975	194,25	489-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		915	22,93	18,94	99,765	671,05	

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 1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124-04
обед	Плов из говядины	50/100	11,63	8,85	28,35	262,5	443-04
	Сыр (порционно)	20	4,67	6	0	72,67	15-17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		792	23,086	25,334	87,146	694,79	

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 2	Суп картофельный с рыбными фрикад	25/200	1,6	3,92	11,44	88	142-04
обед	Котлета из птицы	90	16,74	4,32	11,277	153,963	498-04
	Макароны с сыром	150	5,7	5,1	30,6	216,3	333-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,6	121,4	639-04
Итого:		905	33,565	17,065	115,167	778,163	

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 3	Борщ с картофелем и капустой	200	1,36	4,08	8,24	74,4	110-04
обед	Биточек из говядины	90	14,92	12,28	13,68	250,8	451-04
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	216-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		855	25,611	33,011	111,347	845	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 4	Суп картофельны с горохом с мясом	25/200	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Омлет с сыром	170	16,54	31,527	3,051	384,765	342-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Какао с молоком	200	3,67	2,5	12,4	106,7	693-04
Итого:		835	30,635	38,792	67,681	829,565	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	0,751	6,017	2,347	66,6	20-17
день 5	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	138-04
обед	Рыба запеченая с овощами	75/25	8,444	6,481	13,1123	248,75	ТТК
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	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:		915	21,85	23,58	128,95	938,45	
Итого среднее за 10 дней:		856,4	26,79	26,02	104,24	806,94	

## *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.