



Утверждаю
Директор ООО "Анприс"
Г. Н. Приходько
" 09 " 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 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

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 овощей	100	1,25	10,03	3,91	111,00	20-17
день 1	Борщ с картофелем и капустой	250	1,7	5,1	10,3	93	110-04
обед	Печень тушеная в соусе	60/60	12,96	4,99	18,25	230,47	ТТК
	Каша рассыпчатая	180	7,74	12,42	44,64	329,4	508-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	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:		1032	29,192	33,708	134,1084	1029,192	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный с мясными фрикадел	25/250	2	2,4	14,8	90	137-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	180/25	23,55	25,12	26,98	365,39	366-04
обед	Бутерброд с сыром	40/20	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	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:		1000	36,974	34,203	99,725	807,69	

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	Суп с макаронными изд и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143-04
обед	Котлета рыбная	120	15,6	10,56	18,24	235,4	388-04
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	520-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кондитерское изделие	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		950	30,875	23,69	136,15	889,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,84	10,19	7,61	129,50	23-17
день 4	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111-04
обед	Биточек из говядины с сыром	110	13,23	12,91	14,25	329,5	ТТК
	Рис припущенный с морковью	180	2,47	4,48	40,59	144,79	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1015	26,9082	33,031	135,2152	984,388	

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 5	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132-04
обед	Рагу из птицы	75/125	11,025	8,575	16,975	194,25	489-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	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:		1050	25,38	21,84	116,705	755,32	

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 1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124-04
обед	Плов из говядины	50/150	11,63	8,85	28,35	262,5	443-04
	Сыр (порционно)	30	4,67	6	0	72,67	15-04.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	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:		962	25,452	30,448	101,44	806,32	

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 2	Суп картофельный с рыбными фрикад	25/250	2	4,5	14,3	110	142-04
обед	Котлета из птицы	100	18,60	4,80	12,53	171,07	498-04
	Макароны с сыром	180	6,84	6,12	36,72	259,56	333-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	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:		1055	36,57	19,375	135,75	910,42	

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 3	Борщ с картофелем и капустой	250	1,7	5,1	10,3	93	110-04
обед	Биточек из говядины	100	16,58	13,64	15,2	278,67	451-04
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,30	217,80	216-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		1005	30,295	41,585	133,38	936,37	

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	Суп картофельны с горохом с мясом	25/250	4,96	4,48	17,84	165,8	139-04
обед	Омлет с сыром	200	19,47	37,20	3,60	454,00	342-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Кондитерское изделие	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Какао с молоком	200	3,67	2,5	12,4	106,7	693-04
Итого:		1000	37,2	38,20	98,21	1040,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,25	10,03	3,91	111,00	20-17
день 5	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138-04
обед	Рыба запеченая с овощами	95/25	10,13	7,78	15,73	298,5	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	520-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	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:		975	26,46	30,83	151,39	1048,66	
Итого среднее за 10 дней:		1004,4	30,53	30,69	124,21	920,82	

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.