



"Утверждено"

Директор ООО "АНПРИС"

Н. Приходько

2022 год



"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №30

Т.А. Сысова

2022 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, 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	70	0,49	0,7	1,33	8,379	
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	25,883	14,208	117,562	689,059	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	70	1,54	4,05	6,56	71,22	
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	22,561	16,308	112,97	732,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	70	0,49	0,7	1,33	8,379	
день 3	Тефтели из говядины с рисом	90/45	18,45	21,945	18,615	319,005	462-04
завтрак	Картофель по-деревенски	160	3,2	5,33	21,78	146,334	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	631-04
	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,06	30,36	135,8	643-04
Итого:		660	27,12	28,965	101,935	752,318	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Запеканка из творога со сметаной	140/30	15,01	16,4	30,8	380,8	366-04
день 4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10/20	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	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		602	21,28	25,12	70,43	675,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	70	1,54	4,05	6,56	71,22	
день 5	Рагу из пшцы	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	140	0,56	0,56	13,72	65,8	
Итого:		600	30,51	18,44	113,68	744,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	70	0,49	0,7	1,33	8,379	
день 1	Омлет с сыром	190	22,66	37,2	3,22	439,23	211-17
завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Какао с молоком	200	3,078	2,6	15,416	97,78	379-17
Итого:		525	31,038	41,53	54,816	696,489	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	70	0,49	0,7	1,33	8,379	
день 2	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	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:		695	18,961	9,458	86,59	495,819	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	70	1,54	4,05	6,56	71,22	
день 3	Котлета рубленая из птицы	100	18,094	8,375	13,3	218,95	498-04
завтрак	Каша гречневая с овощами	180	3,6	7,38	29,16	199,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	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:		710	29,044	21,135	110,87	761,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	70	1,54	4,05	6,56	71,22	
день 4	Рыба запеченная с овощами	100/25	24,53	12,75	12,4	257	ТТК
завтрак	Пюре картофельное	150	3,2	5,33	21,79	146,336	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	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	33,75	23,08	87,6	674,156	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	70	0,49	0,7	1,33	8,379	
день 5	Биточек из говядины с сыром	110	24,52	28,569	14,52	414,96	ТТК
завтрак	Макаронны 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:		625	37,12	37,679	113,2	923,719	
Итого среднее за 10 дней:		638,2	27,7267	23,5923	96,9653	714,611	

## *Примечание*

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

## *Список литературы*

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Делта принт, 2017.-543с.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов 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.