



Утверждено "

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

2021 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Примерное циклическое меню завтраков

для учащихся образовательных учреждений

с 1 по 4 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 7 - 11 лет

город Краснодар, 2021



"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №30

Г. А. Сысова

2021 год

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Овощи по сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | |
| день 1 | Омлет с сыром | 165 | 19,72 | 32,37 | 2,805 | 382,25 | 211-17 |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,85 | 71,1 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,274 | 90,54 | 379-17 |
| | Кисломолочный продукт | 125 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | |
| Итого: | | 590 | 31,45 | 39,52 | 54,369 | 699,29 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Овощи по сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | |
| день 2 | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 13,35 | 7,35 | 16,2 | 187,5 | 436-04 |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,005 | 0,165 | 7,425 | 35,55 | |
| | Компот из фруктов | 180 | 0,288 | 0,072 | 25,38 | 104,94 | 631-04 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | | 535 | 17,563 | 8,647 | 74,945 | 453,89 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Салат из овощей по сезону | 60 | 1,32 | 3,48 | 5,64 | 61,2 | |
| день 3 | Коллета рубленая из птицы | 90 | 16,326 | 7,56 | 12 | 197,55 | 498-04 |
| завтрак | Каша гречневая с овощами | 150 | 3 | 6,15 | 24,3 | 166,5 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,85 | 71,1 | |
| | Сок, вырабатываемый промышленно | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 | 707-04 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | | 640 | 26,056 | 18,52 | 99,77 | 691,37 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Салат из овощей по сезону | 60 | 1,32 | 3,48 | 5,64 | 61,2 | |
| день 4 | Рыба запеченная с овощами | 75/25 | 17,55 | 9,75 | 8,4 | 195 | ТТК |
| завтрак | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 20,425 | 137,19 | 520-04 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,85 | 71,1 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,063 | 0,018 | 13,5 | 54 | 685-04 |
| | Кондитерское изделие | 25 | 2,5 | 5 | 21 | 140 | |
| Итого: | | 575 | 28,543 | 24,178 | 98,815 | 730,19 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Овоши по сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | |
| день 5 | Биточек из говядины с сыром | 90 | 18,525 | 22,575 | 10,74 | 312 | ТТК |
| завтрак | Макаронны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,4 | 516-04 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,85 | 71,1 | |
| | Сок, вырабатываемый промышленно | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 | 707-04 |
| Итого: | | 540 | 29,205 | 29,715 | 95,16 | 758,72 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | Каша молочная манная | 200 | 2,2 | 18,2 | 21 | 172 | 311-04 |
| день 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/10/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 3-17 |
| завтрак | Какао с молоком | 180 | 3,672 | 3,15 | 15,822 | 106,74 | 693-04 |
| | Кисломолочный продукт | 125 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | |
| Итого: | | 560 | 16,022 | 33,4 | 57,952 | 512,24 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | Салат из овощей по сезону | 60 | 0,845 | 3,61 | 4,956 | 55,68 | |
| день 2 | Плов из говядины | 50/150 | 16,2 | 8,85 | 28,35 | 262,5 | 265-17 |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,005 | 0,165 | 7,425 | 35,55 | |
| | Компот из фруктов | 180 | 0,288 | 0,072 | 25,38 | 104,94 | 631-04 |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 485 | 20,438 | 13,297 | 81,111 | 530,37 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | Овощи по сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 366-04 |
| день 3 | Тефтели из говядины с рисом | 60/30 | 12,3 | 14,63 | 12,41 | 212,67 | 462-04 |
| завтрак | Картофель по-деревенски | 150 | 3 | 5 | 20,425 | 137,188 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,005 | 0,165 | 7,425 | 35,55 | 631-04 |
| | Кисель из кураги | 180 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 643-04 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | | 625 | 20,005 | 20,905 | 93,83 | 626,108 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | Запеканка из творога со сметаной | 130/20 | 12,85 | 14,62 | 27,23 | 331,92 | 366-04 |
| день 4 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/10/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 3-17 |
| завтрак | Чай с сахаром и лимоном | 180/7 | 0,063 | 0,018 | 13,5 | 54 | 686-04 |
| | Фрукты | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | |
| | | | | | | | |
| Итого: | | 537 | 19,273 | 23,498 | 69,28 | 608,72 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | Салат из овощей по сезону | 60 | 0,845 | 3,61 | 4,956 | 55,68 | |
| день 5 | Рагу из птицы | 50/125 | 16,2 | 8,85 | 28,35 | 262,5 | 489-04 |
| завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,01 | 0,33 | 14,85 | 71,1 | |
| | Сок, вырабатываемый промышленно | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,32 | 707-04 |
| | Кисломолочный продукт | 125 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | |
| Итого: | | 600 | 26,405 | 17,14 | 87,636 | 613,8 | |
| | Итого среднее за 10 дней: | 568,7 | 23,496 | 22,882 | 81,2868 | 622,4698 | |

Примечание

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

Список литературы

1. Сборник рецептов блинд 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 продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Делта принт, 2017.-543с.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блинд 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 блинда).
7. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.