

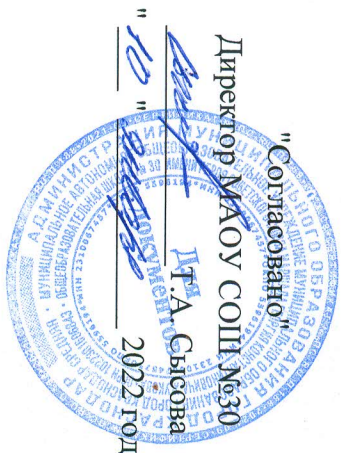


Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

2022 год



"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №30

Г. А. Сыцова

2022 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, 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	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	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:		560	15,2	32,66	56,404	496,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	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 1	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
	Компот из сухофруктов	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 1	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	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		497	19,113	23,338	65,36	589,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	60	0,845	3,61	4,956	55,68	
день 5	Рагу из пшпцы	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		575	22,455	13,79	91,136	584,3	

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	
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	
	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:		590	32,272	40,26	55,917	715,49	

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	
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
Итого:		435	17,163	8,247	65,145	406,89	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	1,32	3,48	5,64	61,2	
день 3	Котлета 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 2	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 2	Овощи 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	
	Итого среднее за 10 дней:	552,2	23,045	22,491	80,2648	612,9398	

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. Скурухин 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.