

"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

" 11 января 2021 год



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

# Примерное циклическое меню обедов

для учащихся образовательных учреждений

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осень - зима

город Краснодар, 2021

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №30

Т.А. Сыгова

" 11 января 2021 год



"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

" 11 января 2021 год



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

# Примерное циклическое меню обедов

для учащихся образовательных учреждений

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осень - зима

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	Салат из квашенной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4	45-04
день 1	Суп лапша	250	2,24	4,64	11,12	96	148-04
обед	Биточки куринные запеченные с сыром	100	18,1	8,38	13,3	218,95	ТТК
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,8	5,2	28,4	186	508-04
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	631-04
	Фрукты	120	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого:			33	23,13	137,87	917,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из свежих/солёных помидоров	60	0,66	3,672	2,736	46,62	19.-04
день 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,16	2,32	7,92	61,6	140-04
обед	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			23,08	15,072	96,706	618,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп с крупой и мясом птицы	25/250	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
день 3	Запеканка из творога со сметаной	150/30	12,85	14,62	27,23	331,92	366-04
обед	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98	0	103,08	97-04
	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378-17
Итого:			27,4	37,87	82,85	820,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из свежых отварной	60	0,845	3,61	4,956	55,68	52-17
день 4	Борщ с картофелем и капустой	250	1,6	4,16	10,48	84,8	110-04
обед	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	17,55	9,75	8,4	195	374-04
	Картофель отварной	100	2	9,225	16,2	111	518-04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сдоба обыкновенная	100	7,6	6,2	56,4	314	766-04
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	685-04
	Сыр (порциями)	20	7,92	7,98	0	103,08	97-04
Итого:			43,095	42,275	151,286	1114,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из белокочанной капусты	60	0,792	1,956	3,876	51	43-04
день 5	Суп картофельный с бобовыми	250	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Плов из говядины	75/150	24,3	13,275	42,525	393,75	265-11
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	35	2,345	0,385	17,77	82,95	
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	693-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			40,377	24,996	134,391	946,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие / солёные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
день 1	Суп с круглой и мясом птицы	25/250	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
обед	Омлет с сыром	170	21,39	32,085	3,105	391,575	342-04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,86	100,6	379-17
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:			32,486	41,173	84,415	845,375	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из свежих/солёных помидоров	60	0,66	3,672	2,736	46,62	
день 2	Суп с крупой и томатом	250	1,6	4,62	14,66	108,4	150-04
обед	Гуляш из говядины	75/75	20,85	9,75	6	198	260-17
	Макароны отварные	150	5,236	6,14	35,156	219,91	516-04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:			34,856	25,512	118,602	848,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из свежих/солёных огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	17.-04
день 3	Суп картофельный с бобовыми	250	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Котлета рубленая из птицы	100	18,095	8,379	13,307	218,951	294-17
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,344	109,75	520-04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	35	2,345	0,385	17,77	82,95	
	Кондитерское изделие	50	5	7,5	41	218	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,8	639-04
	Фрукты	110	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого:			38,13	29,844	175,001	1108,011	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие / солёные по сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
день 4	Рассольник Ленинградский	250	2,4	3,6	16,08	108	132-04
обед	Рагу из птицы	50/125	13,4	7,36	15,3	169,7	289-17
	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98	0	103,08	97-04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кисель из плодов и ягод	200	0,096	0,04	24,8	114,6	350-17
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32	0	68,72	97-04
Итого:			35,546	26,21	109,91	823	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Икра овощная	60	1,32	3,48	5,64	61,2	
день 5	Щи из свежей капусты	250	1,6	3,44	8	70,4	124-04
обед	Тефтели	2/60/30	24,54	29,19	24,75	424,27	462-04
	Картофель тушеный	100	2,625	8	23,125	151,21	216-04
	Фрукты	100	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:			37,115	45,96	134,305	1043,58	
	Итого среднее за 10 дней:		34,5085	31,2042	122,5336	908,4976	

## *Примечание*

1. Для приготовления блюд используется йодированная соль (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)
2. Витаминизация третьих блюд производится ежедневно (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.Лапшиной, 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 Дели 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. - 61бс.
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.