



Директор ООО «Анприс»

Приходько

2022 год



Директор МАОУ СОШ №30

Пят Т. А. Сысова

2022 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

город Краснодар, 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 1	Рассольник Ленинградский с мясом	25/250	6,788	7,113	16,63	158,94	132-04
обед	Котлета рубленая из птицы	120	21,713	10,05	15,96	262,74	498-04
	Макаронны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,48	516-04
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого:		805	43,321	31,003	154,64	1101,506	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	4	20,1	135	143-04
	Рыба запеченная с овощами	75/25	17,55	9,75	8,4	195	ТТК
обед	Пюре картофельное	180	3,6	6	24,51	164,628	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 и лимоном	200/7	0,07	0,02	15	70	686-04
	Кондитерское изделие	35	2,5	5	21	140	379-17
	Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1027	31,79	26,18	130,18	904,004	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 3	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/250	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
обед	Омлет с сыром	200	25,05	41,11	3,56	485,46	211-17
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток	200	3,078	2,6	15,416	97,78	379-17
	Кисломолочный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
Итого:		950	38,748	53,09	71,306	920,516	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 4	Борщ с картофелем и капустой	250	2	5,2	13,1	106	110-04
обед	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		915	22,62	18,51	96,65	649,496	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	25/250	11,685	9,98	22,988	230,675	139-04
обед	Биточек из говядины с сыром	110	24,52	28,569	14,52	414,96	ТТК
	Каша гречневая с овощами	180	3,6	7,38	29,16	199,8	ТТК
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из сухофруктов	200	0,87	0,06	30,36	135,8	639-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Кисломологичный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
Итого:		870	51,145	51,449	151,998	1292,961	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 1	Борщ сибирский	250	2	4,3	10	88	124-04
обед	Печень тушенная	75/25	13,26	11,23	3,52	185	289-17
	Макароны с сыром	180	12,182	14,328	30,701	300,96	204-17
	Хлеб пшеничный	40	2,793	0,798	19,95	95,361	
	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:		980	35,405	36,016	116,521	953,617	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/250	2	5,775	18,325	135,5	149-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	165/25	15,81	17,983	33,493	408,26	366-04
обед	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Какао с молоком	200	3,078	2,6	15,416	97,78	693-04
	Кисломолочный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
Итого:		855	28,388	31,008	96,034	825,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 3	Суп картофельный с клецками	250	6,2	5,6	22,3	167	139-04
	Плов из говядины	75/200	16,2	10,85	39,35	358,5	265-17
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		980	29,79	22,73	131,3	892,546	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	80	0,56	0,08	1,52	9,576	
день 4	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,2	13,1	106	124-04
обед	Тефтели из говядины с рисом	60/30	12,3	14,63	12,41	212,67	462-04
	Картофель по-деревенски	180	3,6	6	24,51	164,626	ТТК
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	130	0,48	0,48	11,76	56,4	
Итого:		1030	25,1	27,62	120,85	812,722	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	80	1,76	4,63	7,5	81,396	
день 5	Суп картофельный с бобовыми с мясом	25/250	11,685	9,98	22,988	230,675	139-04
обед	Рагу из птицы	100/150	22,6	12,8	38,35	371,6	289-17
	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	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Кисломолочный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1080	46,266	32,868	149,698	1099,161	
	Итого среднее за 10 дней:	949,2	35,2573	33,0474	121,9177	945,2119	



## Примечание

1. Для приготовления блюд 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.