



"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

2021 год



"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №30

Т.А. Сыгова

"31" августа 2021 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

# Примерное циклическое меню обедов

для учащихся образовательных учреждений

с 1 по 4 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 7 - 11 лет

город Краснодар, 2021

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 1	Борщ сибирский	200	1,6	3,44	8	70,4	124-04
обед	Печень тушенная	75/25	13,26	11,23	3,52	185	289-17
	Макароны с сыром	150	10,152	11,94	25,584	250,8	204-17
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	508-04
	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:		850	31,267	31,55	99,89	828	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	130/25	12,85	14,62	27,23	331,92	366-04
обед	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	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:		730	25,622	27,04	86,512	731,11	

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 3	Суп картофельный с клецками	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Плов из говядины	50/150	16,2	8,85	28,35	262,5	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	180	0,063	0,018	13,5	54	685-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		815	27,628	18,588	111,796	731,43	

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 4	Суп картофельный с бобовыми с мясом	25/200	9,348	7,99	18,39	184,54	139-04
обед	Тефтели из говядины с рисом	60/30	12,3	14,63	12,41	212,67	462-04
	Картофель по-деревенски	150	3	5	20,425	137,188	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	180	0,9	0	18,18	76,32	707-04
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
Итого:		900	31,608	29,39	119,655	852,968	

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	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	124-04
обед	Рагу из птицы	50/125	13,4	7,36	15,3	169,7	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	180	0,288	0,072	25,38	104,94	631-04
	Кисломолочный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
Итого:		815	25,643	20,182	99,766	670,27	

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 1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	3,6	16,08	108	143-04
	Котлета рубленая из птицы	90	16,326	7,56	12	197,55	498-04
обед	Каша гречневая с овощами	150	3	6,15	24,3	166,5	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	180	0,9	0	18,18	76,32	707-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		855	29,031	22,55	122,666	829,7	

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	Рассольник Ленинградский с мясом	25/200	6,788	7,113	16,63	158,94	132-04
обед	Рыба запеченная с овощами	75/25	17,55	9,75	8,4	195	ТТК
	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 и лимоном	180/7	0,063	0,018	13,5	54	686-04
	Кондитерское изделие	35	2,5	5	21	140	379-17
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		917	34,831	28,271	120,745	882,13	

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 3	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
обед	Омлет с сыром	165	19,72	32,37	2,805	382,25	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	180	2,85	2,41	14,274	90,54	379-17
	Кисломолочный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
Итого:		815	33,05	44,14	69,029	807,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	0,66	3,672	2,736	46,62	
день 4	Суп картофельный с бобовыми с мясом	25/200	9,348	7,99	18,39	184,54	139-04
обед	Жаркое по-домашнему	50/100	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	180	0,9	0	18,18	76,32	707-04
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Итого:		805	28,888	20,462	98,096	698,88	

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	Борщ с картофелем и капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	110-04
обед	Биточек из говядины с сыром	90	18,525	22,575	10,74	312	ТТК
	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	
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,045	24,867	103,32	639-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Кисломологичный продукт	125	4,35	3,75	6,3	76,5	
Итого:		965	35,357	38,07	128,427	994,02	
Итого среднее за 10 дней:		846,7	30,2925	28,0243	105,6582	802,6198	

## 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 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.