

"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г.Н. Приходько

" 28 " _____ 2021 год



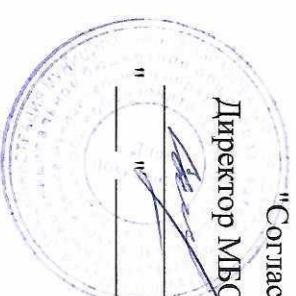
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

"Согласовано"

Директор МБОУ-СОШ №30

Т.А. Сыгова

" _____ " _____ 2021 год



Примерное циклическое меню завтраков

для учащихся образовательных учреждений

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

город Краснодар, 2021

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	40	0,42	0,06	1,14	7,2	
день 1	Сыр (порциями)	15	3,945	3,99	0	51,5	97-04
завтрак	Омлет натуральный	140	14,26	21,39	2,07	261,05	342-04
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	15	1,005	0,165	7,425	35,55	
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	693-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		540	27,26	30,405	60,515	628,45	

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 2	Поджарка из говядины	50/15	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
завтрак	Макаронны отварные	120	4,2	4,92	28,2	176,4	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	200	0,78	0,05	27,63	114,8	639-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		605	24,16	17,13	117,32	729,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овоши по сезону	65	0,42	0,06	1,14	7,2	
день 3	Тефтели из говядины с рисом	90/45	12,3	14,63	12,41	212,67	462-04
завтрак	Пюре картофельное	120	2,4	4	16,34	109,75	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	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
Итого:		585	19,55	19,7	87,94	589,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Запеканка из творога со сметаной	150/30	12,85	14,62	27,23	331,92	366-04
день 4	Масло сливочное (порциями)	10	0,15	10,8	0,21	99,3	
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	685-04
	Кондитерское изделие	35	2,5	5	21	140	
Итого:		462	17,67	31,04	78,44	702,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	65	0,45	3,61	1,41	39,96	17.-04
день 5	Котлета рубленая из птицы	100	13,605	6,3	10,005	164,625	294-17
завтрак	Каша гречневая с овощами	120	2,4	4,92	19,44	133,2	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	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		645	21,965	16,16	90,705	612,385	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	65	0,55	0,08	1,482	9,36	311-04
день 1	Сосиска отварная	55	3,945	3,99	0	51,5	97-04
завтрак	Макаронны отварные	150	4,2	4,92	28,2	176,4	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 фруктов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	631-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		630	13,525	10,4	97,532	543,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	40	0,42	0,06	1,14	7,2	
день 2	Рыба запеченная с овощами	75/25	17,55	9,75	8,4	195	ТТК
завтрак	Пюре картофельное	120	2,4	4	16,34	109,75	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	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		520	25,48	14,74	75,93	539,55	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	65	0,91	3,91	5,369	60,32	
день 3	Плов из говядины	50/150	16,2	8,85	28,35	262,5	265-11
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	518-04
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кисель витаминизированный	200	0	0	23	92,5	ТТК
Итого:		420	21,22	13,69	86,569	558,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	75	0,52	0,075	1,42	9	
день 4	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
завтрак	Каша пшеничная	120	2,4	4,92	19,44	133,2	
	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	60	685-04
Итого:		547	20,45	13,295	81,91	532,5	

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	Поджарка из филе куриного	50/15	16,2	8,85	28,35	262,5	ТТК
завтрак	Картофель запечённый	100	2,4	4	16,34	109,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	518-04
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		485	24,13	13,84	95,88	607,05	
Итого среднее за 10 дней:		543,9	21,541	18,04	87,2741	604,3355	

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 Деши 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.