



«Согласовано»

Директор ООО «АНПРИС»

Н. Приходько

2022 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «АНПРИС»



«Согласовано»

Директор ОУ

\_\_\_\_\_

2022 год

# **Основное (организованное) меню завтраков свободного выбора**

для обучающихся 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		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Гуляш из говядины	75/75	24,3	13,275	42,525	393,75	437-04
	Каша рассыпчатая	180	3,672	3,15	15,822	106,74	508-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	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
Итого:		702	33,342	18,175	109,527	729,969	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Плов из говядины	200	16,2	10,85	39,35	358,5	265-17
	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:		660	23,25	16,23	105,76	704,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Запеканка из творога со сметаной	170/30	15,01	16,4	30,8	380,8	366-04
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10/20	5,8	8,3	14,83	178	03-17
	Кофейный напиток	200	3,078	2,6	15,416	97,78	ТК
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		565	24,288	27,7	70,846	703,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Рагу из птицы	75/150	22,6	12,8	38,35	371,6	489-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	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:		690	30,35	18,28	109,76	725,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Омлет с сыром	200	22,66	37,2	3,22	439,23	211-17
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Какао с молоком	200	3,078	2,6	15,416	97,78	379-17
Итого:		565	31,038	41,53	54,816	696,489	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		660	18,961	9,458	86,59	495,819	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Котлета рубленая из птицы	100	18,094	8,375	13,3	218,95	498-04
	Картофель тушеный	180	3,6	7,38	29,16	199,8	216-04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		640	28,644	20,735	101,07	714,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Рыба запеченная с овощами	100	24,53	12,75	12,4	257	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,2	5,33	21,79	146,336	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	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
Итого:	Выпечное изделие	50	2,5	5	21	140	
		690	36,491	28,138	121,01	867,496	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Биточек из говядины с сыром	110	24,52	28,569	14,52	414,96	ТТК
	Каша рассыпчатая	180	6,3	7,38	42,3	264,48	508-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	70	686-04
Итого:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
		755	36,59	38,099	117,8	955,919	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Котлета рубленая из птицы	100	18,094	8,375	13,3	218,95	
	Макаронны с сыром	180	3,6	7,38	29,16	199,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов	200	0,311	0,078	27,41	113,34	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	740	28,355	21,213	118,08	789,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Тефтели из говядины с рисом	90/35	18,45	21,945	18,615	319,005	
	Макаронны отварные	180	3,2	5,33	21,78	146,334	
	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	
	Выпечное изделие	50	2,5	5	21	140	
	Итого:	725	29,75	33,905	112,775	841,318	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Шницель из говядины	100	15,9	14,4	16	261	
	Макаронны отварные	180	3,2	5,33	21,78	146,334	
	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	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	690	26,15	25,11	104,19	753,154	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Рыба жаренная	100	16,2	15,1	4,4	214	374-04
	Пюре картофельное	180	3,2	5,33	21,79	146,336	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	0,07	0,02	15	70	685-04
	Выпечное изделие	50	2,5	5	21	140	
Итого:		690	27,62	30,43	98,6	784,356	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Котлета рыбная	100	10,55	8,87	12,71	172,98	ТК
	Картофель отварной	180	3,2	5,33	21,79	146,336	518-04
	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
	Выпечное изделие	50	2,5	5	21	140	
Итого:		690	22,9	24,18	112,11	758,136	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Отбивная из филе птицы	100	10,55	8,87	12,71	172,98	495-04
	Каша рассыпчатая	180	3,2	5,33	21,79	146,336	508-04
	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:		740	20,8	19,58	100,91	665,136	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Котлета "Школьная"	100	24,52	28,569	14,52	414,96	ТТК
	Каша рассыпчатая с овощами	180	6,3	7,38	42,3	264,48	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		745	36,831	38,157	130,21	999,259	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Сыр порционнно	25	3,91	3,92	0	50,5	15-2017
	Пудинг из творога со сметаной	200	15,01	16,4	30,8	380,8	366-04
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,7	20	80	
	Кофейный напиток	200	3,078	2,6	15,416	97,78	ТК
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		575	25,198	24,02	76,016	656,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Поджарка из филе куриного	100/30	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Каша рассыпчатая	180	3,2	5,33	21,79	146,336	508-04
	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	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
Итого:		670	25,061	24,788	101,61	734,696	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451-04
	Макаронны отварные	180	3,2	5,33	21,78	146,334	516-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		745	25,111	21,938	111,17	727,153	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Филе птицы тушеное в соусе	120	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Каша рассыпчатая	180	3,2	5,33	21,79	146,336	508-04
	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	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		690	25,461	25,188	111,41	781,696	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Виточек из птицы с сыром	100	15,8	17,5	11	290,6	ТТК
	Каша рассыпчатая	180	6,3	7,38	42,3	264,48	ТК
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	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:		745	28,8	27,01	119,48	846,359	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Котлета натуральная из филе птицы	100	10,55	8,87	12,71	172,98	495-04
	Каша рассыпчатая	180	3,2	5,33	21,79	146,336	508-04
	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	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		740	20,111	19,658	108,12	693,676	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Птица запечённая	120	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Картофель тушёный	180	3,2	5,33	21,79	146,336	216-04
	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	0,311	0,078	27,41	113,34	631-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		760	25,461	25,188	111,41	781,696	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Котлета "Любительская"	100	18,094	8,375	13,3	218,95	ТТК
	Макароны с сыром	180	3,6	7,38	29,16	199,8	204-17
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		540	28,114	21,155	105,67	746,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Оладьи из печени	100	10,55	8,87	12,71	172,98	
	Пюре картофельное	180	3,2	5,33	21,79	146,336	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	0,07	0,02	15	70	686-04
Итого:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
		740	19,87	19,6	95,71	650,336	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Птица отварная	120	15,9	14,4	16	261	
	Картофель запеченный	180	3,2	5,33	21,79	146,336	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
Итого:	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
		760	26,15	25,11	104,2	753,156	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	431-04
	Печень по-строгановски	100	18,094	8,375	13,3	218,95	
	Макароны с сыром	180	3,6	7,38	29,16	199,8	204-17
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	17	68,5	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:	Кондитерское изделие	20	2,5	5	21	140	
		660	31,144	25,735	122,07	854,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Салат из овощей по сезону	100	1,54	4,05	6,56	71,22	ТК
	Плов из птицы	200	16,2	10,85	39,35	358,5	492-04
28	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
Итого:		560	22,85	15,83	95,96	657,32	

комплекс	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
29	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Сыр порционнно	15	3,91	3,92	0	50,5	15-2017
	Омлет натуральный	200	22,66	37,2	3,22	439,23	210-17
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Какао с молоком	200	3,078	2,6	15,416	97,78	379-17
Итого:		580	34,948	45,45	54,816	746,989	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
комплекс	Овощи по сезону	100	0,49	0,7	1,33	8,379	ТК
	Биточек из говядины с сыром	110	24,52	28,569	14,52	414,96	ТТК
30	Каша рассыпчатая	180	6,3	7,38	42,3	264,48	508-04
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,7	20	80	
	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
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		555	36,59	38,099	117,8	955,919	

## *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.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.