"Утверждено"
Директор ООО "Анприс"
_____ Г. Н. Приходько
" ___ " _____ 2021 год

"Согласовано"
Директор МБОУ С ОШ №34
_____ И.Н. Немченко
" ____ " _____ 2021 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Примерное цикличное 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	45	0,42	0,06	1,14	5,1	
день 1	Сыр (порциями)	15	3,945	3,99	0	51,5	97-04
завтрак	Омлет натуральный	155	21,39	32,09	3,105	392	342-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	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:		560	33,34	40,805	54,05	721,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,55	0,08	1,482	9,36	
день 2	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	436-04
завтрак	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
Итого:		540	18,79	8,41	75,162	454,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	70	0,51	0,08	1,5	9,3	
день 3	Запеканка из творога со сметаной	150/30	18,3	15,1	27,23	402,3	366-04
завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,15	10,8	0,21	99,3	
	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
Итого:		497	21,13	26,6	58,94	642,6	

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 4	Тефтели из говядины с рисом	90/45	18,45	21,95	18,4	318,4	462-04
завтрак	Макароны 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 фруктов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	631-04
Итого:		575	28,4	31,36	110,29	815,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи по сезону	80	0,55	0,08	1,482	9,36	
день 5	Рагу из птицы	50/125	13,4	7,36	15,3	169,7	289-17
завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Фрукты	130	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		645	19,46	8,77	76,632	453,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	80	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	Макароны 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	
	Кондитерское изделие	25	2,5	5	21	140	
Итого:		670	16,025	15,4	118,532	683,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	0,45	3,61	1,41	39,96	17.-04
день 2	Котлета рубленная из птицы	100	13,605	6,3	10,005	218	294-17
завтрак	Картофель отварной	120	2,4	4,92	19,44	133,2	518-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		640	21,965	16,16	90,705	665,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	80	0,55	0,08	1,482	9,36	311-04
день 3	Поджарка из говядины	50/15	13,605	6,3	10,005	218	
завтрак	Рис припущенный	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:		532	20,735	12,25	75,777	563,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи по сезону	80	0,55	0,08	1,482	9,36	
день 4	Рыба запеченная с овощами	75/25	17,55	9,75	8,4	195	ТТК
завтрак	Пюре картофельное	150	2,4	4	16,34	138,15	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:		590	25,61	14,76	76,272	570,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	75	0,845	3,61	4,956	55,68	
день 5	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:		535	21,155	13,39	86,156	553,48	
Итого среднее за 10 дней:		578,4	22,661	18,7905	82,2516	612,394	

Примечание

1. Для приготовления блюд используется йодированная соль (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2. Витаминизация третьих блюд производиться ежедневно (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список литературы

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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.