

"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г.Н. Приходько

" 29 " 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

"Согласовано"

Директор МАОУ Лицей №48

Лицей Е.Н. Мизенко

" 29 " 2021 год



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	Рагу из птицы	50/125	13,4	7,36	15,3	169,7	289-17
	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	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		795	21,355	15,74	88,106	570,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
день 2	Пудинг из творога со ступенным молоком	125/20	12,85	14,62	27,23	331,92	366-04
обед	Сыр (порциями)	15	3,945	3,99	0	51,5	97-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	508-04
	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
Итого:		630	25,58	27,495	81,895	717,67	

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	45-04
день 3	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Плов из говядины	50/100	16,2	8,85	28,35	262,5	265-11
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	508-04
	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
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,7	378-17
Итого:		780	26,2	14,78	102,96	657,8	

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 4	Суп с крупой и томатом	200	1,6	4,62	14,66	108,4	150-04
обед	Рыба запеченная с овощами	75/25	17,55	9,75	8,4	195	ТТК
	Пюре картофельное	120	2,4	11,07	19,44	133,2	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	508-04
	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:		740	26,825	30,06	105,506	751,68	

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	45-04
день 5	Борщ с картофелем и капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	110-04
обед	Поджарка из говядины	50/15	13,9	6,5	4	132	260-17
	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	
	Кисель витаминизированный	200	0	0	23	92,5	ТТК
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		805	24,63	16,97	106,47	682,7	

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	17-04
день 1	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132-04
обед	Поджарка из филе куриного	50/15	18,095	8,379	13,307	218,951	ТТК
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,344	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	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		805	28,825	17,209	106,721	718,501	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	120/20	12,85	14,62	27,23	331,92	366-04
обед	Сыр (порциями)	15	5,28	5,32	0	68,72	97-04
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,86	100,6	379-17
Итого:		655	27,006	28,168	87,6	752,44	

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 3	Борщ с картофелем и капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	110-04
обед	Котлета рубленая из птицы	75	13,605	6,3	10,005	164,625	294-17
	Пюре картофельное	120	2,4	3,84	16,344	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	
	Сок, вырабатываемый промышленно	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты	130	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Кондитерское изделие	35	2,5	5	21	140	
Итого:		880	26,475	24,502	125,315	843,895	

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	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	260-17
	Каша рассыпчатая с овощами	120	5,8	5,2	28,4	186	
	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:		840	30,61	21,232	120,256	802,82	

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	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	149-04
обед	Омлет смешанный с сосисками	130	21,39	32,085	3,105	391,575	342-04
	Сыр (порциями)	15	3,945	3,99	0	51,5	97-04
	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	60	685-04
Итого:		697	31,535	41,705	63,755	761,475	
Итого среднее за 10 дней:		762,7	26,9041	23,7861	98,8584	725,9361	

Примечание

1. Для приготовления блинд используется йодированная соль (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)
2. Витаминизация третьих блинд производится ежедневно (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список литературы

1. Сборник рецептов блинд 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 Деги принт, 2017.-543с.
3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скуррихин 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 блинда).
7. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.