



"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

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

2021 год

город Краснодар, 2021

| 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 1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 3,44 | 8 | 70,4 | 124-04 |
| обед | Рагу из пшеницы | 75/125 | 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, выработываемый промышленно | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 707-04 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого: | | 820 | 20,93 | 12,19 | 84,29 | 521,9 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Салат из овощей по сезону | 50 | 0,66 | 3,672 | 2,736 | 46,62 | 19-04 |
| день 2 | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 25/200 | 1,6 | 4,62 | 14,66 | 108,4 | 149-04 |
| | Запеканка из творога со сметаной | 120/20 | 12,85 | 14,62 | 27,23 | 331,92 | 366-04 |
| | 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: | | 685 | 26,24 | 31,167 | 84,631 | 764,29 | |

| 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 | 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 | 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 |
| | Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 378-17 |
| Итого: | | 780 | 23,6 | 13,34 | 104,01 | 639,4 | |

| 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 | 52-17 |
| 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 |
| | Картофель отварной | 120 | 2,4 | 11,07 | 19,44 | 133,2 | 518-04 |
| | 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 |
| Итого: | | 740 | 27,505 | 29,98 | 97,506 | 719,88 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | Салат из овощей по сезону | 60 | 0,792 | 1,956 | 3,876 | 51 | 43-04 |
| день 5 | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,48 | 84,8 | 110-04 |
| 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 | |
| | 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: | | 770 | 23,102 | 16,296 | 105,356 | 680,6 | |

| 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 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем и мясом птицы | 25/200 | 1,6 | 4,62 | 14,66 | 108,4 | 149-04 |
| | 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 | |

| 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 2 | 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 | 120 | 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 | 17.-04 |
| день 3 | 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 | 100 | 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 с крупой и мясными фрикадельками | 25/200 | 1,6 | 4,62 | 14,66 | 108,4 | 149-04 |
| день 4 | Пудинг из творога со ступенным молоком | 125/20 | 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: | | 720 | 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 5 | 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 |
| | Макаронь 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 | |
| | 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: | | 850 | 28,275 | 25,582 | 137,171 | 910,545 | |
| | Итого среднее за 10 дней: | 770,7 | 26,7628 | 23,6869 | 99,1296 | 727,1851 | |

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.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 Десяти 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.- 61бс.
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.