



"Утверждено"
Директор ООО "АНПРИС"
Н. Приходько
15 сентября 2023 года

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Основное (организованное) меню

для обучающихся образовательных учреждений

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше



"Согласовано"
Прод. Директор "ИСТЭК"
В. С. Симанков
15 сентября 2023 года

город Краснодар, 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Закрытый бутерброд с джемом клубничным	75.	3,26	3,98	41,62	225	10-2017.
День 1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 72,5%	200	5,1	10,72.	43,27	225	182-2017
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	377-2017
		507	9,99	14,97	111,34	564,5	
обед	Огурец свежий порционно	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ с картофелем и капустой с говядиной	225	9,1	10,61	10,48	173,8	110-2004
	Тефтели из говядины	90\30	15,8	18,4	15,2	216	462-2004
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (вишня)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		810	34,66	35,9	111,98	834,51	
полдник	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,35	3,775	36,03	221,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью (мультифрукт)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		350	4,75	4,175	66,03	353,3	
			49,4	55,045	289,35	1752,31	

Приём пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Огурец свежий порционно	60	0,42	0,06	1,14	7,2	209-2017
день 2	Омлет с сыром	150	17,925	29,425	2,55	347,5	ТТК
завтрак	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	382-2017
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		540	24,923	34,029	46,068	592	
обед	Морковные палочки	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	225	2	2,4	14,8	72	137-2004
	Виточек куруиный с сыром российским	100	6,45	3,45	7,95	227,5	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	171-2017
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (смородина черная)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		790	22	16,9	128,25	828,5	
подник	Блинны с джемом абрикосовым	100\20	11	8,18	50,68	267,36	396-2017
	Сок, выработываемый промышленностью (вишня)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
		320	12	8,18	70,88	352,16	
			55,548	44,949	231,988	1772,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	35\10\30	8,525	16,52	18,91	262,13	ТТК
день 3	Каша пшениая молочная с маслом сливочным 72,5%	200	7,51	11,72	37,05	185	182-2017
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
		500	17,605	28,51	82,21	559,63	
обед	Салат из капусты белокочанной	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куринным	225	7,12	3,85	16,95	133,5	140-2004
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	20,67	18,94	437,14	259-2017
	Хлеб пшеничный Г ородской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (клубника)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		740	29,93	25,62	91,73	819,64	
полдник	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,35	3,775	36,03	221,5	ТК
	Сок, выработываемый промышленностью (яблоко)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		350	4,75	4,175	66,03	353,3	
			52,285	58,305	239,97	1732,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	30\10	2,18	7,85	15,13	137,6	01-2017.
день 4	Запеканка из творога 9% со ступенным молоком	130\30	24	21,28	21,92	282,5	366-2004
завтрак	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	382-2017
	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		500	30,658	33,074	64,428	585,7	
обед	Помидор свежий порционно	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ по Кубански с говяжьей	225	9,1	10,61	10,48	173,8	ТТК
	Вок "Курица с овощами"	200	11,2	20,6	37,4	387,67	ТТК
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржанно-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		740	24,6	32,31	103,72	810,47	
полдник	Выпечное изделие (сдоба детская)	100	7,76	4,72	47,1	262	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью (апельсин)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
		300	8,76	4,72	67,3	346,8	
			64,018	70,104	235,448	1742,97	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	35\10\30	8,525	16,52	18,91	262,13	ТТК
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 72,5%	200	7,82	12,83	34,27	229,5	182-2017
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
обед		500	17,915	29,62	79,43	604,13	
	Перец болгарский порционно	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с горохом и говядиной	225	12,46	6,33	17,99	171,1	139-2004
	Медальоны из рыбы (хека) с сыром российским	100	14,58	13,59	3,96	225,6	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,86	128-2017
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (слива)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		790	34,44	30,18	95,78	818,56	
полдник	Кондитерское изделие (вафли)	50	3,35	3,775	36,03	221,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью (персик)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		350	4,75	4,175	66,03	353,3	
			57,105	63,975	241,24	1775,99	

Итого неделя

52,8412

57,6116

227,1972

1755,3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 % и сыром Голландским	35\10\30	8,525	16,52	18,91	262,13	ТТК
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным 72,5 %	200	6,11	10,72	32,38	187	181-2017
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
обед	Отруец свежий порционно	500	16,205	27,51	77,54	561,63	
	Борщ с картофелем и капустой с говядиной	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Плов из говядины	225	9,1	10,61	10,48	173,8	110-2004
	Хлеб пшеничный Городской	200	21,99	22,52	34,69	409,33	265-2017
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Компот из фруктов (вишня)	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
полдник	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
	Кондитерское изделие (печенье)	740	35,39	34,23	101,01	832,13	
	Сок, вырабатываемый промышленностью (мультифрукт)	50	3,35	3,775	36,03	221,5	ТК
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
		100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		350	4,75	4,175	66,03	353,3	
			56,345	65,915	244,58	1747,06	

Приём пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Помидор свежий порционно	60	1,26	0,21	3,99	24,5	12-2017.
день 2	Омлет натуральный	150	10,5	17,54	2	309	340-2004
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 %	30\10	2,28	0,24	14,76	70,5	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,2	0	15	88	685-2004
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	77	338-2017
		557	14,64	18,39	45,55	569	
обед	Салат из капусты пекинской	60	0,54	0,09	1,71	10,2	ТТК
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным	225	7,12	3,85	16,95	183,5	140-2004
	Рагу из филе куриного	200	12	11,2	14,55	355	489-2004
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (смородина черная)	200	0,16	0,16	27,88	164,6	342-2017
		740	23,42	16,15	87,34	837,5	
полдник	Блины с джемом малиновым	100\20	11	8,18	50,68	267,36	396-2017
	Сок, вырабатываемый промышленностью (вишня)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
		320	12	8,18	70,88	352,16	
			50,06	42,72	203,77	1758,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным 72,5 % и сыром Голландским	35\10\30	8,525	16,52	18,91	262,13	ТТК
день 3	Суп молочный с гречкой	200	5,92	6,64	19,04	160	161-2007
завтрак	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	382-2017
		500	20,023	26,954	66,778	593,23	
обед	Морковные палочки	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ по Кубански с говядиной	225	9,1	10,61	10,48	123,8	ТТК
	Котлета мясная (говядина)	100	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (клубника)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		790	34,76	31,9	112,78	829,51	
полдник	Кондитерское изделие (вафли)	50	3,35	3,775	36,03	221,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью (яблоко)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		350	4,75	4,175	66,03	353,3	
			59,533	63,029	245,588	1776,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	30\10	2,18	7,85	15,13	137,6	01-2017.
день 4	Запеканка из творога со сметаной 20%	120\35	22,5	19,95	20,55	358,5	366-2004
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	377-2017
	Фрукты свежие (слива)	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		502	25,21	28,22	60,68	605,1	
обед	Помидор свежий порционно	70	0,54	0,09	1,71	11,9	71-2017
	Суп картофельный с клецками с филе куриным	225	7,12	3,85	16,95	133,5	ТТК
	Гречка по-кубански с говядиной	150	21,99	22,52	34,69	418,75	ТТК
	Хлеб пшеничный Городской	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржанно-пшеничный Бординский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
		700	33,41	27,47	107,48	802,95	
полдник	Выпечное изделие (рулет с изюмом)	100	7,76	4,72	47,1	262	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью (апельсин)	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
		300	8,76	4,72	67,3	346,8	
			67,38	60,41	235,46	1754,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным 72,5% и сыром Голландским	35\10\30	8,525	16,52	18,91	262,13	ТТК
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,82	12,83	34,27	185	182-2017
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
	Помидор свежий, огурец свежий порц	500	17,915	29,62	79,43	559,63	
обед	Суп картофельный с горохом с филе куриным	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Птица запеченая (бедро куриное)	225	12,46	6,33	17,99	171,1	139-2004
	Пюре картофельное	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Хлеб пшеничный Г ородской	150	3,1	9,16	17,99	172,86	128-2017
	Хлеб ржано-пшеничный Бородинский	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Компот из фруктов (клубника с/м)	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Кондитерское изделие (пряник)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Сок, вырабатываемый промышленностью (яблочный)	790	38,56	31,89	92,42	807,96	
	Фрукты свежие (яблоко)	50	3,35	3,775	36,03	221,5	ТК
		200	1	0	20,2	84,8	389-2017
		100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
		350	4,75	4,175	66,03	353,3	
			61,225	65,685	237,88	1720,89	

Итого неделя

Итого 10 дней

58,9086 59,5518 233,4556 1751,5
54,7974 56,9772 222,9354 1753,4

Выполнение натуральных норм питания согласно рекомендуемых среднесуточных наборов пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто, мг, на 1 ребенка в сутки) таблица 2 приложение №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Количественные величины в нетто, г					
		7-11 лет		12 лет и старше			
		Норма среднесуточная 100 %	Норма за 10 дней 75% (завтрак, обед, полдник)	Фактически выдано за 10 дней	Норма среднесуточная 100 %	Норма за 10 дней 60% (завтрак, обед)	Фактически выдано за 10 дней
1	Хлеб ржаной	80	600	600	120	720	720
2	Хлеб пшеничный	150	1125	1125	200	1200	1200
3	Мука пшеничная	15	112,5	113	20	120	122
4	Крупы, бобовые	45	337,5	337,2	50	300	304,2
5	Макаронные изделия	15	112,5	111,8	20	120	121,8
6	Картофель	187	1402,5	1404	187	1122	1124
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая с	280	2100	2107,34	320	1920	1926
8	Фрукты свежие	185	1387,5	1390	185	1110	1111
9	Сухофрукты	15	112,5	111,98	20	120	119,8
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. и	200	1500	1500	200	1200	1200
11	Мясо 1-й категории	70	525	528	78	468	470
12	Птица (цыпленка-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	262,5	270	53	318	320
13	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	435	438	77	462	465
14	Молоко	300	2250	2238	350	2100	2092
15	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	375	375	60	360	358,74
16	Сыр	10	75	79	15	90	91,2
17	Сметана	10	75	75	10	60	60
18	Масло сливочное	30	225	226,7	35	210	212
19	Масло растительное	15	112,5	113	18	108	110
20	Яйцо, шт.	1	7,5	7,78	1	6	6,67

21	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в с	30	225	224,68	35	210	207,8
22	Кондитерские изделия	10	75	75	15	90	90
23	Чай	1	7,5	7,5	2	12	12
24	Какао-порошок	1	7,5	7,5	1,2	7,2	7,2
25	Дрожжи хлебопекарные	0,2	1,5	1,5	0,3	1,8	1,8
26	Крахмал	3	22,5	22,5	4	24	24
27	Соль пищевая поваренная йодированная	3	22,5	22,5	5	30	30
28	Специи	2	15	15	2	12	12

Пояснительная записка

Меню разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и 12 лет и старше);

Меню сформировано на основе разрешённых и наиболее распространённых традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста;

Меню содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборнике рецептов для общественного питания детей;

Меню содержит полную информацию об энергетической ценности блюд, количестве составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся;

Меню предусматривает использование шаляших методов кулинарной обработки - включает блюда, технология которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов;

Обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счёт применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе соков промышленного выпуска;

Обеспечивает проведение профилактики иоддефицитных состояний у детей школьного возраста за счёт применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.

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 общеобразовательных учреждениях / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели 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. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов учащихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций – НОВОСИБИРСК - 2020 146с.
5. 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.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
7. Технологические карты общепита с организацией ответственностью «Анприс» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).
8. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.
9. Методические рекомендации МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» 2021 г.
10. Методические рекомендации МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» 2021 г.