

"Утверждено"
Директор ООО "Анприс"
Приходько
10 сентября 2024 года



Утверждено"
"ИСТЭК"
А. Симанкова
10 сентября 2024 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

город Краснодар, 2024

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30	9,02	16,21	15,13	239,8	ТТК
день 1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,375	13,4	54,09	281,25	182-2017
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	377-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	275	11,1	12,93	12,78	211,95	110-2004
	Тефтели из говядины	90\30	15,8	18,4	15,2	297	462-2004
	Макароны отварные	180	6,552	6,948	36,552	234,85	203-2017
	Филе куриное запеченое в сухарях	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая/овощи запеченые	180	10,62	11,46	47,832	336	171-2017/ТТК
	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,675	421,425	259-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
день 2	Омлет натуральный	200	14	23,33	2,66	278	340-2004
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,28	0,24	14,76	70,5	ТК
	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	382-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Суп картофельный с фрикадельками	275	2,44	2,93	18,05	87,8	137-2004
	Биточек куриный с сыром	100	6,45	3,45	7,95	127,5	ТТК
	Каша гречневая / овощи запеченные	180	10,62	11,46	47,832	336	171-2017
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	10,992	21,588	207,432	128-2017
	Плов из говядины	250	27,49	28,15	43,36	536,66	265-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Кисель из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	345-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Блины с джемом	100\20	11	8,18	50,68	282,36	396-2017
день 3	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	250	9,38	14,65	46,31	356,25	182-2017
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
	Йогурт 2,5%	125	2,8	2,5	11	78	ТТК
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	275	8,68	4,69	20,67	162,8	140-2004
	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,675	421,425	259-2017
	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451-2004
	Рис отварной / овощи запеченные	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511-2017
	Фрикасе тушеное в сметане	100	18,3	13	1,2	221	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,832	336	171-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя I	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	2,18	7,85	15,13	137,6	01-2017.
день 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170\30	30	26,6	27,4	478	366-2004
завтрак	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	382-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Борщ по Кубански	275	11,1	12,93	12,78	211,95	ТТК
	Рыба запеченая с сыром	100	14,58	13,59	3,96	225,6	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	10,992	21,588	207,43	128-2017
	Люля-кебаб	100	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Булгур / овощи запеченные	180	6,552	6,948	36,552	234,85	203-2017
	Бефстроганов из говядины	100	17,6	9,2	3,4	169	423-2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,832	336	171-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30	9,02	16,21	15,13	239,8	ТТК
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,78	16,04	42,84	356,25	182-2017
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Суп картофельный с горохом и мясом	275	15,58	7,91	22,49	213,88	139-2004
	Вок "Курица с овощами"	250	14	25,77	46,75	358,33	ТТК
	Нагетсы куриные	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Каша гречневая / овощи запеченные	180	10,62	11,46	47,832	336	171-2017
	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451-2004
	Макароны отварные	180	8,208	9,612	48,072	312	171-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30	9,02	16,21	15,13	239,8	ТТК
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,6375	13,4	40,475	313,75	181-2017
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Борщ с картофелем и капустой с мясом	275	11,1	12,93	12,78	211,95	110-2004
	Плов из говядины	250	27,49	28,15	43,36	536,66	265-2017
	Птица запеченая	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	9,18	28,62	217,8	518-2004
	Котлета из птицы	100	17,36	9,76	16,02	220	294-2017
	Макароны отварные / овощи запеченые	180	6,552	6,948	36,552	234,85	203-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
день 2	Омлет натуральный	200	14	23,33	2,66	278	340-2004
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,28	0,24	14,76	70,5	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе куриным	275	8,68	4,69	20,67	162,8	140-2004
	Рагу из филе куриного	250	15	14	18,19	290	489-2004
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260-2017
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,832	336	171-2017
	Биточки куриные с сыром	100	6,45	3,45	7,95	127,5	ТТК
	Макароны отварные / овощи запеченные	180	6,552	6,948	36,552	234,85	203-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Выпечное изделие	50	3,88	2,36	23,55	131	ТК
день 3	Суп молочный рисовый	250	7,4	8,3	23,8	200	161-2007
завтрак	Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,6	382-2017
	Йогурт 2,5%	125	2,8	2,5	11	78	ТТК
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Борщ по Кубански	275	11,1	12,93	12,78	211,95	ТТК
	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Макароны отварные	180	6,552	6,948	36,552	234,85	203-2017
	Птица запеченая	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Рис припущенный / овощи запеченные	180	4,5	7,38	46,26	273,6	512-2017
	Рыба запеченая	100	13,8	12,8	1,85	208,96	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	10,992	21,588	207,43	128-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,18	7,85	15,13	137,6	01-2017.
день 4	Запеканка из творога со сметаной	170\35	30	26,6	27,4	478	366-2004
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62	377-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Суп картофельный с клецками с филе куриным	275	8,68	4,71	20,67	162,8	ТТК
	Гречка по-кубански	250	36,65	37,53	5782	518,52	ТТК
	Фрикасе, тушеное в сметане	100	18,3	13	1,2	221	ТТК
	Каша пшеничная / овощи запеченные	180	8,208	9,612	48,072	312	171-2017
	Котлета из птицы	100	17,36	9,76	16,02	220	294-2017
	Картофель запеченный	180	4,728	16,308	36,252	317,15	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\30	9,02	16,21	15,13	239,8	ТТК
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,78	16,04	42,84	356,25	182-2017
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338-2017
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	100	0,9	1,5	2,85	17	71-2017
	Суп картофельный с горохом и мясом	275	15,58	7,91	22,49	213,88	139-2004
	Птица запеченая	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,72	10,992	21,588	207,432	128-2017
	Вок "Курица с рисом и овощами"	250	11,2	20,6	0,375	286,67	ТТК
	Котлета "Любительская"	100	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Макароны отварные / овощи запеченые	180	6,552	6,948	36,552	234,85	203-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,7	17,5	83,65	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,1	0,35	15,75	73,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017