



"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г. Н. Приходько

" \_\_\_\_\_ " 2022 год

"Согласовано"

Директор МАОУ Гимназии №3

З.В. Стрелкова

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 год

*ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"*

## ***Основное (организованное) меню завтраков***

*для обучающихся образовательных учреждений,*

*детей с ограниченными возможностями здоровья,*

*инвалидов и детей-инвалидов,*

*детей сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих, погибших при исполнении  
служебных обязанностей*

*с 1 по 4 классы МО г. Краснодар*

*возрастная категория: 7 - 11 лет*

*Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии 20 - 25 %*

*город Краснодар, 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
день 1	Плов из говядины	50/100	11,63	8,85	28,35	262,5	443-04
завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТГК
Итого:		550	11,54	12,37	72,47	468,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-17
день 2	Котлета из птицы	90	16,74	4,32	11,277	153,963	498-04
завтрак	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	216-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		540	19,95	14,38	80,087	521,063	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Свощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 3	Омлет с сыром	150	14,6	27,9	2,7	340,5	342-04
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Какао с молоком	200	3,67	2,5	12,4	106,7	693-04
Итого:		575	25,195	34,045	42,1	616,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 4	Рыба запеченая с овощами	65/25	8,444	6,481	11,402	220,31	ТТК
завтрак	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	520-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421-17
	Кисель из фруктов	200	0,096	0,08	24,492	114,6	640-04
Итого:		590	18,72	15,141	105,144	653,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	0,751	6,017	2,347	66,6	20-17
день 5	Котлета любительская	90	10,14	10,56	15,3882	271,5588	ТТК
завтрак	Макаронны с сыром	150	5,7	5,1	30,6	216,3	333-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
Итого:		647	19,773	22,505	88,0952	658,7788	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Каша жидкая молочная манная	155	2,325	5,355	15,5	133,3	311-04
день 1	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2	8,5	12,4	133,9	
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,5	11,1	90,8	379-17
Итого:		615	11,51	19,88	53,8	467,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	1,101	6,111	4,567	77,7	23-17
день 2	Печень тушеная в соусе	50/50	10,808	4,157	15,207	192,06	ТТК
завтрак	Картофель отварной	150	3	6,15	24,3	166,5	518-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Кондитерское изделие	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		575	20,424	19,268	102,594	668,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	130/20	22,73	20,86	20,75	367,2	366-04
день 3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
Итого:		602	28,417	24,573	55,63	566,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-17
день 4	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388-04
завтрак	Картофельное пюре	150	2,061	3,73	33,821	203,99	520-04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,6	121,4	639-04
Итого:		540	18,621	12,11	96,961	602,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	0,964	6,076	3,646	70,7	24-17
день 5	Биточек из говядины с сыром	90	10,58	10,325	11,4	263,6	ТТК
завтрак	Рис припущенный с морковью	150	3	5,7	23,7	158,3	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,2	
	Хлеб бородинский	20	1,12	0,24	9,88	46,4	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
Итого:		540	17,254	22,521	68,466	626,2	
Итого среднее за 10 дней:		577,4	19,1404	19,6793	76,53472	584,99718	



«Свердловский»  
Директор ООО «Анприс»  
Г. Н. Приходько  
2022 год

«Согласовано»  
Директор МАОУ Гимназии №3  
З.В. Стрелкова  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2022 год

*ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"*

## ***Основное (организованное) меню обедов***

*для обучающихся образовательных учреждений,*

*детей с ограниченными возможностями здоровья,*

*инвалидов и детей-инвалидов,*

*детей сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих, погибших при исполнении  
служебных обязанностей*

*с 1 по 4 классы МО г. Краснодар*

*возрастная категория: 7 - 11 лет*

*Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии 30 - 35 %*

*город Краснодар, 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из свежих огурцов	60	0,751	6,017	2,347	66,6	20-17
день 1	Борщ с картофелем и капустой	200	1,36	4,08	8,24	74,4	110-04
обед	Печень тушеная в соусе	60/60	12,96	4,99	18,25	230,47	ТТК
	Каша рассыпчатая	150	6,45	10,35	37,2	274,5	508-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		892	25,743	26,405	113,1854	864,492	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный с мясными фрикадел	25/200	1,6	1,92	11,84	72	137-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	150/25	26,1395	23,989	23,8625	422,28	366-04
обед	Бутерброд с сыром	30/20	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,5	11,1	90,8	379-17
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		810	38,6045	32,474	88,7125	823,38	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 3	Суп с макаронными изд и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	143-04
обед	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	13,68	176,4	388-04
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	145,95	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		790	24,825	20,03	120,93	769,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	1,101	6,111	4,567	77,7	23-17
день 4	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	111-04
обед	Биточек из говядины с сыром	90	10,58	10,325	11,4	263,6	ТТК
	Рис припущенный с морковью	150	2,061	3,73	33,82	203,99	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		855	21,012	24,566	109,498	855,49	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
день 5	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132-04
сбед	Рагу из птицы	50/125	11,025	8,575	16,975	194,25	489-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		915	22,93	18,94	99,765	671,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	0,964	6,076	3,646	70,7	24-17
день 1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124-04
обед	Плов из говядины	50/100	11,63	8,85	28,35	262,5	443-04
	Сыр (порционно)	20	4,67	6	0	72,67	15-17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		792	23,086	25,334	87,146	694,79	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-17
день 2	Суп картофельный с рыбными фрикад	25/200	1,6	3,92	11,44	88	142-04
обед	Котлета из птицы	90	16,74	4,32	11,277	153,963	498-04
	Макароны с сыром	150	5,7	5,1	30,6	216,3	333-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,6	121,4	639-04
Итого:		905	33,565	17,065	115,167	778,163	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	1,101	6,111	4,567	77,7	23-17
день 3	Борщ с картофелем и капустой	200	1,36	4,08	8,24	74,4	110-04
обед	Биточек из говядины	90	14,92	12,28	13,68	250,8	451-04
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	216-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		855	25,611	33,011	111,347	845	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71-17
день 4	Суп картофельный с горохом с мясом	25/200	4,96	4,48	17,84	133,6	139-04
обед	Омлет с сыром	170	16,54	31,527	3,051	384,765	342-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Какао с молоком	200	3,67	2,5	12,4	106,7	693-04
Итого:		835	30,635	38,792	67,681	829,565	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	60	0,751	6,017	2,347	66,6	20-17
день 5	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	138-04
обед	Рыба запеченая с овощами	75/25	8,444	6,481	13,1123	248,75	ТТК
	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	520-04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	25	1,4	0,3	12,35	58	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421-17
	Кисель из фруктов	200	0,096	0,08	24,492	114,6	640-04
Итого:		915	21,85	23,58	128,95	938,45	
	Итого среднее за 10 дней:	856,4	26,79	26,02	104,24	806,94	



Директор ООО "Анприс"  
Т. Н. Приходько  
2022 год

"Согласовано"  
Директор МАОУ Гимназии №3  
З.В. Стрелкова  
" " " 2022 год

*ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"*

## ***Основное (организованное) меню завтраков***

*для обучающихся образовательных учреждений,*

*детей с ограниченными возможностями здоровья,*

*инвалидов и детей-инвалидов,*

*детей сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих, погибших при исполнении  
служебных обязанностей*

*с 5 по 11 классы МО г. Краснодар*

*возрастная категория: 12 лет и старше*

*Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии 20 - 25 %*

*город Краснодар, 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,33	4,50	7,66	56,17	
день 1	Плов из говядины	50/150	11,63	8,85	28,35	262,50	443-04
завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ГТК
Итого:		650	11,73	9,27	80,46	492,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	0,70	0,09	1,63	10,29	71-17
день 2	Котлета из птицы	100	18,60	4,80	12,53	171,07	498-04
завтрак	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,30	217,80	216-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1,00	0,00	20,20	84,80	707-04
Итого:		630	25,38	16,91	92,31	600,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 3	Омлет с сыром	200	19,47	37,20	3,60	454,00	342-04
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,63	3,13	5,00	62,50	698-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Какао с молоком	200	3,67	2,50	12,40	106,70	693-04
Итого:		675	31,17	43,53	49,45	762,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 4	Рыба запеченая с овощами	75/25	8,44	6,48	13,11	248,75	ТТК
завтрак	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	520-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00	421-17
	Кисель из фруктов	200	0,10	0,08	24,49	114,60	640-04
Итого:		680	20,42	16,46	118,04	733,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,25	10,03	3,91	111,00	20-17
день 5	Котлета любительская	100	11,27	11,73	17,10	301,73	ТТК
завтрак	Макароны с сыром	180	6,84	6,12	36,72	259,56	333-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	10,24	42,72	ТТК
Итого:		737	23,20	28,81	102,42	789,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	100	0,70	0,09	1,63	10,29	71-17
день 1	Филе куриное тушеное в соусе	50/50	5,28	7,12	2,93	150,00	270-17
завтрак	Каша рассыпчатая	180	3,55	4,55	39,86	180,00	508-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3,13	5,00	62,50	698-04
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,50	11,10	90,80	379-17
Итого:		855	20,02	18,29	94,97	657,59	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,84	10,19	7,61	129,50	23-17
день 2	Печень тушеная в соусе	60/60	12,96	4,99	18,25	230,47	ТТК
завтрак	Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	0,00	0,00	20,20	84,80	707-04
Итого:		680	23,95	26,00	122,19	776,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Запеканка из творога со сметаной	180/20	23,55	25,12	26,98	365,39	366-04
день 3	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
завтрак	Кисломолочный продукт	125	3,63	3,13	5,00	62,50	698-04
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	10,24	42,72	ТТК
Итого:		657	24,62	26,87	64,32	576,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 4	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	388-04
завтрак	Картофельное пюре	180	2,47	4,48	40,59	144,79	520-04
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Компот из сухофруктов	200	1,80	0,00	28,60	121,40	639-04
Итого:		630	21,67	13,98	112,84	601,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,61	10,13	6,08	117,83	24-17
день 5	Биточек из говядины с сыром	110	12,70	12,39	13,68	316,32	ТТК
завтрак	Рис припущенный с морковью	180	3,60	6,84	28,44	189,96	ТТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59,00	
	Хлеб бородинский	25	1,40	0,30	12,35	58,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТТК
Итого:		640	21,28	27,88	82,85	781,11	
Итого среднее за 10 дней:		683,4	22,34	22,80	91,98	677,13	



"Утверждено"

Директор ООО "Анприс"

Г.Г. Приходько

2022 год

"Согласовано"

Директор MAOY Гимназии №3

З.В. Стрелкова

" " 2022 год

*ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"*

## ***Основное (организованное) меню обедов***

*для обучающихся образовательных учреждений,*

*детей с ограниченными возможностями здоровья,*

*инвалидов и детей-инвалидов,*

*детей сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих, погибших при исполнении  
служебных обязанностей*

*с 5 по 11 классы МО г. Краснодар*

*возрастная категория: 12 лет и старше*

*Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии 30 - 35 %*

*город Краснодар, 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,25	10,03	3,91	111,00	20-17
день 1	Борщ с картофелем и капустой	250	1,7	5,1	10,3	93	110-04
обед	Печень тушеная в соусе	60/60	12,96	4,99	18,25	230,47	ТТК
	Каша рассыпчатая	180	7,74	12,42	44,64	329,4	508-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1032	29,192	33,708	134,1084	1029,192	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный с мясными фрикадел	25/250	2	2,4	14,8	90	137-04
день 2	Запеканка из творога со сметаной	180/25	23,55	25,12	26,98	365,39	366-04
обед	Бутерброд с сыром	40/20	2,28	0,24	14,76	70,8	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,5	11,1	90,8	379-17
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1000	36,974	34,203	99,725	807,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 3	Суп с макаронными изд и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	77	143-04
обед	Котлета рыбная	120	15,6	10,56	18,24	235,4	388-04
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	520-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кондитерское изделие	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		950	30,875	23,69	136,15	889,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,84	10,19	7,61	129,50	23-17
день 4	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111-04
обед	Биточек из говядины с сыром	110	13,23	12,91	14,25	329,5	ТТК
	Рис припущенный с морковью	180	2,47	4,48	40,59	144,79	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1015	26,9082	33,031	135,2152	984,388	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей	100	1,33	4,50	7,66	56,17	
день 5	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132-04
обед	Рагу из пш.ицы	75/125	11,025	8,575	16,975	194,25	489-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		1050	25,38	21,84	116,705	755,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,61	10,13	6,08	117,83	24-17
день 1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124-04
обед	Плов из говядины	50/150	11,63	8,85	28,35	262,5	443-04
	Сыр (порционно)	30	4,67	6	0	72,67	15-04.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Чай с лимоном	200/7	0,142	0,028	10,24	42,72	ТТК
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого:		962	25,452	30,448	101,44	806,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	100	0,70	0,09	1,63	10,29	71-17
день 2	Суп картофельный с рыбными фрикад	25/250	2	4,5	14,3	110	142-04
обед	Котлета из птицы	100	18,60	4,80	12,53	171,07	498-04
	Макароны с сыром	180	6,84	6,12	36,72	259,56	333-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Компот из сухофруктов	200	1,8	0	28,6	121,4	639-04
Итого:		1055	36,57	19,375	135,75	910,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,84	10,19	7,61	129,50	23-17
день 3	Борщ с картофелем и капустой	250	1,7	5,1	10,3	93	110-04
обед	Биточек из говядины	100	16,58	13,64	15,2	278,67	451-04
	Картофель тушеный	180	3,78	11,52	33,30	217,80	216-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	707-04
Итого:		1005	30,295	41,585	133,38	936,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71-17
день 4	Суп картофельны с горохом с мясом	25/250	4,96	4,48	17,84	165,8	139-04
обед	Омлет с сыром	200	19,47	37,20	3,60	454,00	342-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Кисломолочный продукт	125	3,625	3,125	5	62,5	698-04
	Кондитерское изделие	25	1,875	2,45	18,6	104,25	
	Какао с молоком	200	3,67	2,5	12,4	106,7	693-04
Итого:		1000	37,2	38,20	98,21	1040,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей	100	1,25	10,03	3,91	111,00	20-17
день 5	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138-04
обед	Рыба запеченая с овощами	95/25	10,13	7,78	15,73	298,5	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	520-04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,4	
	Хлеб бородинский	35	1,96	0,42	17,29	81,2	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421-17
	Кисель из фруктов	200	0,096	0,08	24,492	114,6	640-04
Итого:		975	26,46	30,83	151,39	1048,66	
	Итого среднее за 10 дней:	1004,4	30,53	30,69	124,21	920,82	