"Утверждено"
Директор ООО "Анприс"
_____ Г. Н. Приходько
" ____ " _____ 2022 год

"Согласовано"
Директор МАОУ Лицей №48
_____ Е.Н. Мизенко
" ____ " _____ 2022 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Примерное меню обедов диетического питания (ОВД,ЩД,НКД,ВБД)

для учащихся образовательных учреждений

с 1 по 4 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 7 - 11 лет

город Краснодар, 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	60	0,82	2,4	1,62	31,2	16-2013
день 1	Борщ из свежей капусты	200	1,6	3,44	8	70,4	82-13
обед	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	17,6	9,2	3,4	376,5	382-13
	Макароны с сыром	150	10,152	11,94	25,584	250,8	293-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	19,01	79,2	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		850	35,582	28,31	97,264	997,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	98-13,86-13
день 2	Запеканка из творога со сметаной	130/25	12,85	14,62	27,23	331,92	326-13
обед	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	180	2,85	2,41	14,274	65,88	663-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		715	22,9	26,25	76,289	648,525	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 3	Суп картофельный с клёцками	200	4,96	4,48	17,84	133,6	104-13
обед	Плов из отварной говядины	50/150	16,2	8,85	28,35	262,5	381-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с ксилитом/сорбитом	180	0,063	0,018	13,5	38,88	652-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		800	26,453	17,078	100,96	655,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 4	Суп с крупой(рисовой) и мясными фрикадельками	25/200	1,6	1,8	9,8	62	116-13
обед	Птица отварная	90	12,78	3,33	0,36	81	439-13
	Пюре картофельное	150	3	5	20,425	137,19	167-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	18,18	76,32	282-13
Итого:		765	22,81	11,12	79,755	506,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,14	1,62	31,2	16-13
день 5	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	89-13
обед	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	60/30	12,3	14,63	12,41	212,67	419-13
	Картофель отварной	150	2,9	6,5	25,7	173	464-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	180	0,18	0	32,22	93,32	594-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		815	25,31	32,36	117,405	808,415	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 1	Суп с крупой(рисовой) и мясными фрикадельками	25/200	1,6	1,8	9,8	62	116-13
обед	Биточек рубленный из птицы (припущенный)	90	16,29	8,01	9,54	173,7	445-13
	Каша гречневая вязкая	150	3	6,15	24,3	166,5	455-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	19,08	79,2	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		640	27,02	19,69	103,99	702,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 2	Суп лапша домашняя	200	2,4	3,6	16,08	108	113-13
обед	Рыба припущенная с овощами	90	21,06	11,7	10,08	234	342-13
	Пюре картофельное	150	3	5	20,425	137,19	467-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с ксилитом/сорбитом	180	0,063	0,018	13,5	38,88	652-13
Итого:		765	31,053	21,308	91,075	668,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 3	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/200	1,6	4,62	14,66	108,4	98-13,86-13
обед	Омлет с сыром	165	20,76	30,94	2,89	375	309-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	180	2,85	2,41	14,274	65,19	662-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		815	33,24	42,96	67,939	769,215	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	60	0,72	2,4	1,62	31,2	16-13
день 4	Суп из овощей с крупой перловой	200	1,6	3,4	12	88	103-13
обед	Печень по-строгановски	50/50	15,6	11,3	3,52	171	396-13
	Картофель отварной	150	2,9	6,5	25,7	173	464-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	180	0,9	0	19,08	79,2	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		850	26,23	24,93	101,57	732,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71-11/ТТК
день 5	Борщ с картофелем и капустой	200	1,6	4,16	10,48	84,8	84-13
обед	Биточек из говядины паровой	90	18,525	22,575	10,74	226	405-13
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,4	292-13
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из сухофруктов с ксилитом/сорбитом	180	0,702	0,045	24,867	93,31	600-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		840	31,007	34,32	122,127	821,51	
Итого среднее за 10 дней:		785,5	28,1605	25,8326	95,8374	731,0725	

Примечание

1. Для приготовления блюд используется йодированная соль (п. 8.1.6 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список литературы

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.-543с.

3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.

4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2013. - 808 с.

5. 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 общества с ограниченной 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.