Швачко Лариса Петровна

Подписано цифровой подписью: Швачко Лариса Петровна
Дата: 2022.02.18 18:09:44 +03'00'

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

"Согласовано"
Директор МБО СОШ №10
_____ Л.П. Швачко
" ____ " _____ 2022 год

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

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

для учащихся образовательных учреждений

с 5 по 11 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 12 лет и старше

город Краснодар, 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-2013
день 1	Борщ из свежей капусты	250	2	5,2	13,1	106	82-13
обед	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	17,6	9,2	3,4	376,5	382-13
	Макароны с сыром	180	12,18	14,32	30,7	300,96	293-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		805	40,54	36,14	123,92	1195,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/250	1,6	4,62	14,66	108,4	98-13,86-13
день 2	Запеканка из творога со сметаной	180/30	15,81	17,983	33,493	408,26	326-13
обед	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	200	3,078	2,6	15,416	72,36	663-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		855	27,138	30,103	91,194	767,195	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-2013
день 3	Суп картофельный с клёцками	250	6,2	5,6	22,3	167	104-13
обед	Плов из отварной говядины	50/200	16,2	10,85	39,35	358,5	381-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с ксилитом/сорбитом	200	0,07	0,02	15	43,2	652-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		875	30,23	23,89	133,17	896,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 4	Суп с крупой(рисовой) и мясными фрикадельками	25/250	1,6	4,62	14,66	108,4	116-13
обед	Птица отварная	100	14,2	3,7	0,4	90	439-13
	Пюре картофельное	180	3,6	6	24,51	164,628	167-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	282-13
Итого:		900	26,26	16,55	99,02	638,448	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-2013
день 5	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,2	13,1	106	89-13
обед	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	90/45	27,67	32,9	18,6	319	419-13
	Картофель отварной	180	3,22	7,22	28,5	192,2	464-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из фруктов с ксилитом/сорбитом	200	0,311	0,078	27,41	81,61	594-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		815	44,061	56,418	139,455	1049,825	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-2013
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)	100	18,1	8,9	10,6	193	445-13
	Каша гречневая вязкая	180	3,6	7,38	29,16	199,8	455-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	282-13
Итого:		655	31,66	25,1	116,48	819,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 2	Суп лапша домашняя	250	3	4	20,1	135	113-13
обед	Рыба припущенная с овощами	100	23,4	13	11,2	260	342-13
	Пюре картофельное	180	3,6	6	24,51	164,628	467-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Чай с ксилитом/сорбитом	200	0,07	0,02	15	43,2	652-13
Итого:		917	35,93	25,25	110,06	793,448	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 3	Суп картофельный и мясными фрикадельками	25/250	1,6	4,62	14,66	108,4	98-13,86-13
обед	Омлет с сыром	210	25,05	41,11	3,56	485,46	309-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Кофейный напиток с ксилитом/сорбитом	200	3,078	2,6	15,416	72,36	662-13
	Кисломолочный продукт(кефир)	125	3,5	4	5,125	70,625	667-13
Итого:		815	39,088	54,56	78,011	927,465	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Салат из овощей по сезону	100	2,2	5,79	9,37	101,74	16-2013
день 4	Суп из овощей с крупой перловой	250	2	4,25	15	110	103-13
обед	Печень по-строгановски	50/50	15,6	11,3	3,52	171	396-13
	Картофель отварной	180	3,22	7,22	28,5	192,2	464-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Сок, вырабатываемый промышлен-ю	200	1	0	20,2	84,8	282-13
	Фрукты запеченные	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК
Итого:		805	29,58	30,19	123,74	885,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Овощи свежие/отварные	100	0,7	1	1,9	11,97	71-11/ТТК
день 5	Борщ с картофелем и капустой	250	2	5,2	13,1	106	84-13
обед	Биточек из говядины паровой	100	20,5	25,07	11,93	251	405-13
	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,48	292-13
	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,55	
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,1	
	Компот из сухофруктов с ксилитом/сорбитом	200	0,87	0,06	30,36	97,78	600-13
Итого:		905	35,53	39,94	136,94	909,88	
Итого среднее за 10 дней:		834,7	34,0017	33,8141	115,199	888,3381	

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.