

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Анприс»
Г.Н. Приходько

« 12 » 09 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Руководителя Управления
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
по надзору за соблюдением законодательства в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Ю.Г. Ананич

2018 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АНПРИС»**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории:

12 – 18 ЛЕТ

Город Краснодар

Возрастная категория**12 - 17 лет****Комплекс : № 1****Возрастная категория: 12- 17 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	55	6,05	13,1	0,22	144	0,1	0	0	0,22	0	87,5	11	0,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным,сыром	150	5,1	9,15	34,2	221	0,15	0	0	0,9	45,9	148,95	20,25	0,95
	Овощи по сезону	70	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	125	0,03	0,6	0	0	248	190	15	0,1
	ИТОГО		19,12	25,27	98,72	772	0,357	23,2	101,37	2,32	320,7	491,25	77,65	3,69

Комплекс : № 2**Возрастная категория: 12- 17 лет**

10

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
424	Поджарка из говядины	50/15	16,51	8,7	3	156	0,065	4,81	0	0,52	15,47	185	24,76	2,6
508	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	3,3	25,65	279	0,15	0	3	2,55	12,6	122,85	84,15	2,85
	Овощи по сезону	100	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0,09	0	0	4,6	7,4	3,9	0,8
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4
	ИТОГО		28,54	12,97	87,35	741	0,372	36,3	86,74	4,36	76,52	436	162,01	8,89

Комплекс : № 3

Возрастная категория: 12- 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
433	Филе птицы тушеное	75/50	15,9	14,4	16	245	0,2	0,4	70	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,15	11,55	24,45	167	0,15	13,65	45	0,9	560,4	94,95	30,6	1,65
	Овощи по сезону	70	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	ИТОГО		26,1	27,12	97,15	730	0,497	38,05	198,72	2,89	634,45	341,1	97,5	8,19

Комплекс : № 4

Возрастная категория: 12- 17 лет

11

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка творожная	120	25,65	18,3	23,25	276	0,075	0,45	300	2,1	190,2	250,93	30,15	1,05
	Напиток из цикория с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	248	1
693	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	125	0,03	0,6	0	0	248	190	15	0,1
	Фрукты свежие по сезону	40	0,26	0	6	16	0,02	11,2	0,02	0	11	7	6,2	0,3
	ИТОГО		37,95	26,12	87,45	727	0,225	13,85	340,02	2,9	629,4	649,33	304,95	2,89

Комплекс : № 5

Возрастная категория: 12- 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
95	Филе рыбное под маринадом	125	6,63	3,38	3,5	143,75	0,125	11,5	1125	2,25	37,5	185,38	32,13	1,12
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,15	11,55	24,45	167	0,15	13,65	45	0,9	560,4	94,95	30,6	1,65
	Овощи по сезону	100	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	ИТОГО		16,03	15,9	100,25	678,75	0,412	47,75	1271,7	4,84	641,15	400,08	111,33	6,61

Комплекс : № 6

Возрастная категория: 12- 17 лет

13

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная с маслом	250/5	6,03	13,2	17,6	257	0,084	1,7	29	13,25	161	176,6	37,73	0,51
	Хачапури с сыром	110	10,1	7,8	30,2	330	0,04	0,2	100	0,9	57,9	90,8	10,9	0,6
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4
	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	125	0,03	0,6	0	0	248	190	15	0,1
	ИТОГО		20,71	23,5	96,5	874	0,174	16,5	147,02	14,55	489,1	472	75,83	3,21

Комплекс : № 7

Возрастная категория: 12- 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
342	Омлет с маслом сливочным с сыром	120	12,4	18,6	1,8	227	0,096	0,48	600	6,36	228	322,8	25,32	3,12
	Овощи по сезону	75	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	ИТОГО		19,45	19,77	58,5	545	0,243	24,48	683,72	7,85	274,45	449,75	76,12	8,16

Комплекс : № 8

Возрастная категория: 12- 17 лет

14

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
433	Говядина тушеная	50/50	13,9	6,5	4	132	0,06	0	0	0	8	98	21	1,12
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,15	11,55	24,45	167	0,15	13,65	45	0,9	560,4	94,95	30,6	1,65
	Овощи по сезону	100	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0,09	0	0	4,6	7,4	3,9	0,8
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	ИТОГО		23,4	19,02	80,15	585	0,347	33,74	128,72	2,19	605,45	313,3	98,3	5,81

Комплекс : № 9

Возрастная категория: 12- 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
462	Тефтели с соусом	90/30	14,14	18,09	15,15	286	0,08	1,56	0	0,84	20,28	228,24	32,76	3,24
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,15	11,55	24,45	167	0,15	13,65	45	0,9	560,4	94,95	30,6	1,65
	Овощи по сезону	100	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	Фрукты свежие по сезону	60	0,28	0	7	24	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4
	ИТОГО		23,82	30,61	118,9	845	0,387	49,21	146,74	3,43	635,33	450,74	118,36	9,13

Комплекс : № 10

Возрастная категория: 12- 17 лет

16

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка творожная	120	25,65	18,3	23,25	276	0,075	0,45	300	2,1	190,2	250,93	30,15	1,05
693	Какао с молоком	200	5,7	5	32,5	210	0,06	0,6	0	0,9	148,2	111,6	30	0,9
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	125	0,03	0,6	0	0	248	190	15	0,1
	ИТОГО		38,49	26,12	81,45	731	0,205	1,65	300	3,4	594,4	575,53	80,75	2,49

Комплекс : № 11

Возрастная категория: 12- 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
432	Бефстроганов	50/50	17,6	9,2	3,4	169	0,08	1,7	0	2,8	38,2	244,9	28,6	3,2
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	221	0,15	0	0	0,9	45,9	148,9	20,25	0,95
	Овощи по сезону	75	0,63	0,2	2,8	20	0,037	20	83,37	0,4	8	35	20	0,5
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	3,04	0,32	19,8	120	0,04	0	0	0,4	8	23	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,45	13,9	86	0,06	0	0,35	0,49	16,45	54,95	17,2	1,3
	ИТОГО		28,95	19,32	109,9	758	0,367	24,3	101,72	5,39	127,35	513,55	97,45	7,99

Комплекс : № 12

Возрастная категория: 12- 17 лет

17

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества ,г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная с маслом	250/5	6,03	13,2	17,6	257	0,084	1,7	29	13,25	161	176,6	37,73	0,51
к/п	Хачапури с сыром	100	10,1	7,8	30,2	300	0,04	0,2	100	0,9	57,9	90,8	10,9	0,6
	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	125	0,03	0,6	0	0	248	190	15	0,1
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4
	ИТОГО		21,51	23,7	80,9	794	0,184	17,9	129,02	14,35	492,3	479,2	78,03	4,41