"Утверждено"
Директор ООО "Анприс"
_____ Е. Н. Приходько
"01" сентября 2026 года

"Согласовано"
НЧОУ "Лицей "ИСТЭК"
_____ А. А. Симанкова
"01" сентября 2026 года

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "АНПРИС"

Основное (организованное) меню

для обучающихся образовательных учреждений

с 1 по 4 классы МО г. Краснодар

возрастная категория: 7 - 11 лет

город Краснодар, 2026

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес-кая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30\10\20	6,82	13,21	15,13	209,7	ТТК
день 1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,1	10,72	43,27	225	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ с картофелем и капустой с птицей	225	9,1	10,61	10,48	173,8	110-2004
	Тефтели из говядины	90\30	15,8	18,4	15,2	297	462-2004
	Каша гречневая рассыпчатая/овощи запеченые	150	8,85	9,55	39,86	280	171-2017/ТТК
	Паста школьная	200	12,13	21,95	37,4	380	ТТК
	Птица запеченая	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,86	128-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Кондитерское изделие	50	3,35	3,775	36,03	191,5	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	Бутерброд с маслом сливочным	30\20	2,18	7,85	15,13	137,6	01-2017.
день 2	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	150/10	19,82	5,08	36,44	271	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с клёцками с птицей	225	2	2,4	14,8	72	137-2004
	Котлета из птицы	100	17,36	9,76	16,02	220	294-2017
	Рис отварной / овощи запечёные	150	3,75	6,15	38,55	228	ТТК
	Фрикасе тушеное в сметане	100	18,3	13	1,2	221	ТТК
	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	259-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Кисель из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	345-2017
полдник	Блины со сгущенным молоком	100\20	11	8,18	50,68	282,36	396-2017
	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	Оладьи,с джемом	40/10	5,5	4,09	25,34	141,18	ТТК
день 3	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	11,72	37,05	285	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	225	7,12	3,85	16,95	133,5	140-2004
	Плов из птицы	200	21,99	22,52	34,69	429,33	265-2017
	Котлета Любительская из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451-2004
	Булгур	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Нагется куриные	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая/овощи запеченые	150	8,85	9,55	39,86	280	171-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Кондитерское изделие	50	3,35	3,775	36,03	191,5	ТК
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	107	385-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,18	7,85	15,13	137,6	01-2017.
день 4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120\30	22,5	19,95	20,55	358,5	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ по Кубански с птицей	225	9,1	10,61	10,48	173,8	ТТК
	Рыба запеченая с сыром	100	14,58	13,59	3,96	225,6	ТТК
	Картофель запеченый	150	3,94	13,59	30,21	264,29	ТТК
	Биточек куриный с сыром	100	6,45	3,45	7,95	127,5	ТТК
	Макароны отварные /овощи запеченые	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Гуляш из говядины	100	17,6	9,2	3,4	169	423-2004
	Каша пшеная рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	171-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Выпечное изделие	50	3,88	2,36	23,55	131	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Овощи свежие в ассортименте, зелень	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
день 5	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	ТТК
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30\10\20	6,82	13,21	15,13	209,7	ТТК
	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
	Йогурт 2,5%	125	2,8	2,5	11	78	ТТК
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с горохом и мясом	225	12,46	6,33	17,99	171,1	139-2004
	Вок "Курица с овощами"	200	8,4	15,45	28,05	215	ТТК
	Голубец ленивый из говядины	100	15,8	18,4	15,2	297	463-2004
	Каша гречневая /овощи запеченые	150	8,85	9,55	39,86	280	171-2017
	Птица запеченая	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,86	128-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Кондитерское изделие	50	3,35	3,775	36,03	191,5	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\20	6,82	13,21	15,13	209,7	ТТК
день 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,11	10,72	32,38	251	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ с картофелем и капустой с птицей	225	9,1	10,61	10,48	173,8	110-2004
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260-2017
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	171-2017
	Паста школьная	200	12,13	21,95	37,4	380	ТТК
	Котлета из птицы	100	17,36	9,76	16,02	220	294-2017
	Картофель отварной /овощи запеченые	150	3,1	9,16	17,99	172,86	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Кондитерское изделие	50	3,35	3,775	36,03	191,5	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	Овощи свежие в ассортименте, зелень	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
день 2	Омлет натуральный	150	10,5	17,54	2	209	340-2004
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,28	0,24	14,76	70,5	ТК
	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
	Йогурт 2,5%	125	2,8	2,5	11	78	ТТК
обед	Овощи свежие в ассортименте, зелень	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	225	7,12	3,85	16,95	133,5	140-2004
	Рагу из филе куриного	200	12	11,2	14,55	232	489-2004
	Люля-кебаб	100	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Каша пшеничная / овощи запеченые	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Рыба запеченая	100	13,8	12,8	1,85	208,96	ТТК
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017
полдник	Выпечное изделие	50	3,88	2,36	23,55	131	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	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20	6,82	13,21	15,13	209,7	ТТК
день 3	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	5,92	6,64	19,04	160	161-2007
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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Борщ по Кубански с птицей	225	9,1	10,61	10,48	173,8	ТТК
	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	265-2017
	Фрикасе тушеное в сметане	100	18,3	13	1,2	221	ТТК
	Макароны отварные / овощи запеченые	150	3,75	6,15	38,55	228	512-2017
	Птица запеченая	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,86	128-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Кондитерское изделие	50	3,35	3,775	36,03	191,5	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376-2017

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	120\30	22,5	19,95	20,55	358,5	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с крупой с птицей	225	7,12	3,85	16,95	133,5	ТТК
	Гречка по-кубански	200	21,99	22,52	34,69	418,75	ТТК
	Филе куриное в сухарях	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Макароны отварные	150	6,84	8,01	40,06	260	171-2017
	Поджарка из птицы	100	17,36	9,76	16,02	220	294-2017
	Булгур /овощи запеченые	150	8,85	9,55	39,86	280	173-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Выпечное изделие	50	3,88	2,36	23,55	131	ТК
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	107	385-2017

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\10\20	6,82	13,21	15,13	209,7	ТТК
день 5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,82	12,83	34,27	285	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	60	0,54	0,09	1,71	10,2	71-2017
	Суп картофельный с горохом с птицей	225	12,46	6,33	17,99	171,1	139-2004
	Биточек куриный с сыром	100	18,7	15,3	0,6	215	ТТК
	Картофель запеченый	150	3,1	9,16	17,99	172,86	ТТК
	Вок "Курица с рисом и овощами"	200	8,4	15,45	28,05	215	ТТК
	Голубец ленивый из говядины	100	15,9	14,4	16	261	ТТК
	Каша гречневая /овощи запеченые	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	ТК
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,25	11,25	52,5	ТК
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342-2017
полдник	Кондитерское изделие	50	3,35	3,775	36,03	191,5	ТК
	Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,2	84,8	389-2017

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов учащимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций – НОВОСИБИРСК - 2020 146с.
5. 4. 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.
9. Методические рекомендации МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» 2021 г.
10. Методические рекомендации МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения» 2021 г.