

Согласовано:
Директор МБОУ



Согласовано: Начальник Управления
образования и молодежной политики
Мальшцева Е.В.



Утверждаю:

Организатор питания
ИП Штейман Г.З.



Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню завтраков на 2023-2024 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет с 01.09.2023 г.

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 32 от 27 октября 2020 года, и

Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области № 316-01-63-2311/21 от 29.09.2021 года "Об утверждении Единого регионального стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Нижегородской области".

**Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет с 01.09.2023г**

Идем по рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	
	День 1						
1	3	Бутерброд с сыром	30/30	8.06	7.2	21.8	185.2
2	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	95/5	18.605	17.2	18.203	309.5
3	516	Макаронные изделия отварные	180	6.3	7.38	42.3	264.6
4	693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190
5		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
	Итого за день:		575	40.175	37.165	129.153	1019.3
	День 2						
1	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	95/5	15.11	17.83	15.23	286.45
2	520	Картофельное пюре	180	3.78	8.1	26.28	196.2
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
4		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
5		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
	Итого за день:		550	24.57	27.575	106.34	776.75
	День 3:						
1	732.733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	12.8	13.1	76.3	474
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0.2	0	14.9	58
3		Напиток йогуртный "Снежок"	250	10.4	8	37.18	234
	Итого за день:		620	23.4	21.1	128.38	766
	День 4						
1	437	Гуляш из свинины	50/50	11.032	21.672	5.868	261.974
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.08	12.96	49.5	363.6
3	634	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)	200	0.4	0	33	138
4		Свежий фрукт	145	0.8	0.6	20.6	67.6
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
	Итого за день:		695	27.392	36.877	142.398	1001.274
	День 5						
1		Капуста соленая	60	0.42	0.06	1.2	6.6

2	488	Птица тушёная в соусе с овощами	75/20	14.53	11.4	0.19	162.45
3	520	Картофельное пюре	180	3.78	8.1	26.28	196.2
4	707	Сок	200	1	0	36.4	144
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	605	24.81	21.205	97.5	679.35
		День 6					
1	3	Бутерброд с сыром	30/30	8.06	7.2	21.8	185.2
2	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	3.75	10	39.5	272.5
3	692	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
4		Йогурт (Витаминизирован витаминами А,Д3)	100	3.6	2.8	11.3	85
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
		Итого за день:	650	20.68	24.86	120.38	794.8
		День 7					
1	366	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/40	20.26	15.63	44.56	402.9
2		Ватрушка с повидлом	100	6.2	6.2	45.9	204
3	686	Чай с сахаром с лимоном	210	0.3	8.3	15.2	60
		Итого за день:	500	26.76	30.13	105.66	666.9
		День 8					
1		Капуста соленая	60	0.42	0.06	1.2	6.6
2	436	Жаркое по-домашнему	230	13.609	21.283	25.946	340.754
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
4		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	1.88	0.875	13.25	69.25
		Итого за день:	550	19.279	23.478	90.876	640.704
		День 9					
1	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	95/5	18.605	17.2	18.203	309.5
2	516	Макаронные изделия отварные	180	6.3	7.38	42.3	264.6
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	0	0	30.6	118
4		Свежий фрукт	130	0.8	0.6	20.6	67.6
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	680	30.785	26.825	145.133	929.8

		День 10					
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	13.005	12.95	15.23	234.5
2	520	Картофельное пюре	180	3.78	8.1	26.28	196.2
3	707	Сок	200	1	0	36.4	144
4		Кондитерское изделие	30	0.7	6.1	15.5	124.5
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	580	23.565	28.795	126.84	869.3
		Итого за 10 дней	6005	261.4	278.0	1192.7	8144.2
		Среднее за день:	600.5	1	1	4	814
		В блюдах используется соль йодированная					

Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет с 01.09.2023г							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность
		День 1:					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	7.77	6.49	22.34	181.4
2	732.733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	12.8	13.1	76.3	474
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0.2	0	14.9	58
4		Йогурт (Витаминизирован витаминами А,Д3)	100	3.6	2.8	11.3	85
5		Хлеб пшеничный	55	4.345	1.98	29.98	157.3
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	820	31.025	24.755	169.17	1025.7
		День 2:					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	7.2	6.38	10.2	119.5
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	13.005	12.95	15.23	234.5
3	511	Рис отварной	180	4.5	7.44	46.32	273.6
4		Сок	200	1	0	36.6	144
5		Кондитерское изделие	30	0.7	6.1	15.5	124.5
6		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
7		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	845	31.485	34.515	157.28	1066.2
		День 3:					
1	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/35	6.5	3.26	18.3	131.4
2	436	Жаркое по-домашнему	230	13.606	21.283	25.946	340.754
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В,С,С, D, Е, РР)	200	0	0	30.6	118
4		Хлеб пшеничный	55	4.345	1.98	29.98	157.3
5		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	805	26.761	26.908	119.176	817.454
		День 4:					
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	250/10	5.4	3.75	21.1	136
2	499	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	95/5	18.605	17.2	18.203	309.5
3	217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	4.321	14.28	50.76	288
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	37.6	124

5		Свежий фрукт	170	0.8	0.6	20.6	67.6
6		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
7		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	980	34.806	37.475	181.693	1095.2
		День 5:					
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	250/10/5	6.2	7.12	20.7	128.2
2	340/516	Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными	110/150	14	25.8	25.5	355.95
3		Ватрушка с творогом	80	8.75	4.16	20.88	156
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	875	34.63	38.725	131.91	934.25
		День 6					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	7.77	6.49	22.34	181.4
2	437	Гуляш из птицы	50/50	11.66	7.22	2.177	123.55
3	516	Макаронные изделия отварные	180	6.3	7.38	42.3	264.6
4	693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190
5		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
6		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	810	35.71	27.735	132.747	929.65
		День 7:					
1	110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о	250/10/5	6.2	7.12	20.7	128.2
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	13.005	12.95	15.23	234.5
3	553 1в.	Картофельное пюре	180	3.78	8.1	26.28	196.2
4		Сок	200	1	0	36.6	144
5		Свежий фрукт	170	0.8	0.6	20.6	67.6
6		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1
7		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70
		Итого за день:	985	29.865	30.415	152.84	940.6
		День 8:					
1	3	Бутерброд с сыром	30/30	9.72	9.63	16.35	192
2	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	141
3	492	Плов из птицы	200	19.44	10.62	34	315

4	692	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	
5		Хлеб пшеничный	55	4.345	1.98	29.98	157.3	
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	35	2.63	1.225	18.55	96.95	
		Итого за день:	800	45.635	34.955	152.28	1054.25	
		День 9:						
1		Капуста соленая	60	0.42	0.06	1.2	6.6	
2	132	Рассольник с курицей со сметаной т/о	250/10/5	8.2	6.5	20.3	162	
3	451	Котлета из говядины с маслом сливочным	95/5	15.11	17.83	15.23	286.45	
4	217	Каартофель и овощи тушеные в соусе	180	4.321	14.28	50.76	288	
5	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	37.6	124	
6		Хлеб пшеничный	35	4.345	1.98	29.98	157.3	
7		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70	
		Итого за день:	875	35.306	41.035	169.42	1094.35	
		День 10						
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	7.2	6.38	10.2	119.5	
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18.1	13.85	34	338.6	
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124	
6		Молоко т/п, 3,2% , обогащённое витаминами А,В1,В2,С и йодоказеином	200	3	3.2	4.7	60	
4		Хлеб пшеничный	35	2.77	1.26	19.08	100.1	
5		Хлеб ржаной	35	2.31	0.385	14.35	70	
		Итого за день:	905	33.98	25.075	113.73	812.2	
		Итого за 10 дней	8700	339.2	321.6	1480.2	9769.9	
		Среднее за день:	870	1	1	4	977	
		В блюдах используется соль йодированная						