

Согласовано:
Директор МБОУ

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

Утверждаю:
Организатор питания
ИП Штейман ГЗ



Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню обедов на 2021-2022 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Горьковского района в возрасте 12-18 лет.

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 циклическое 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого района
в возрасте 12-18 лет на 2021-2022 учебный год**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С
День 1:								
2	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	10,2	6,27	22,3	189,1	0,8
3	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	26,3	18,3	25,8	370,5	0,5
		Сыр	45	6,9	8,6	0	108	0,17
4	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4
5		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
6		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
		Итого за день:	679	52,6	40,67	108,8	981,1	1,87
День 2:								
1	132	Рассольник с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	8,2	6,5	20,3	162	11,9
2	436	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	5,6
3		Сок	200	1	0	36,6	144	4
4		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
5		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	674	29,25	17,75	105,1	655	21,5
День 3:								
2	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/35	6,5	3,26	18,3	131,4	15
3	499	Биточек рубленый из филе курицы с маслом сливочным	80/5	19,11	17,99	9,53	192,9	0,26
4	516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0
5	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	11,6
6		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
7		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	714	39,21	32,53	133,53	874,4	26,86

		День 4:						
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	7,2	6,38	10,2	119,5	10,9
2	437	Гуляш из птицы	40/40	10,5	6,5	1,96	111,2	
3	519	Картофель в молоке	180	4,86	6,84	29,34	199,8	0
	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58	0
4		Свежий фрукт	215	0,8	0,6	20,6	67,6	10
5		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	919	30,26	24,22	109	717,6	20,9
		День 5:						
1	110	Борщ с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	6,2	7,12	20,7	128,2	10,9
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	70/5	9,1	10,3	10,7	175,7	0,2
3	511	Рис отварной	180	4,56	7,44	46,3	273,6	0
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
6		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
7		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	729	27,16	28,76	147,3	863	14,7
		День 6						
1	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	10,2	6,27	22,3	189,1	0,8
2	516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0
3		Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133	0,16
4		Кондитерское изделие	45	0,7	6,1	15,5	124,5	0
5	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	4
6		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
7		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	609	34,35	40,6	145,4	1062,7	4,96

		День 7:						
1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0
2	733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/40	13,4	15	72	496,7	0
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58	
4		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
5		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	689	27,3	26,8	143,6	857,2	0
		День 8:						
1	110	Борщ с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	6,2	7,12	20,7	128,2	10,9
2	388	Биточек рыбный с маслом сливочным	70/5	9,1	10,3	10,7	175,7	0,2
3	520	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196,2	0
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	11,6
5		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	700	26,38	29,42	121,1	785,6	22,7
		День 9:						
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	7,2	6,38	10,2	119,5	10,9
	451	Котлета из говядины	80	12,72	15,65	12,8	246,5	0,16
2	519	Картофель в молоке с маслом сливочным	180/5	4,86	6,84	29,34	199,8	0
3	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
4		Свежий фрукт	215	0,8	0,6	20,6	67,6	10
5		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	954	32,88	33,37	142,54	918,9	24,66

		День 10						
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	250/12	5,4	3,75	21,1	136	6,7
2	443	Плов из говядины	180	19,44	10,62	34	315	0,45
3		Сок	200	1	0	36,6	144	4
4		Хлеб пшеничный	55	5,2	3,2	22	136	0
5		Хлеб ржаной	36	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	621	32,54	18,27	123,7	756,5	11,15
		Итого за 10 дней	8282	331,93	292,39	1280,07	8472	149,3
		Среднее за день:	828	1	1	4	847,2	
		В блюдах используется соль йодированная						