

Согласовано:
Директор МБОУ

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



Утверждаю:
Организатор питания
ИИ Штейман ГЗ



Примерное циклическое 10-ти дневное меню обедов на 2021-2022 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого района в возрасте 7-11 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".

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого района
в возрасте 7-11 лет на 2021-2022 учебный год**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С
День 1:								
1		Сыр	30	6,9	8,6	0	108	0,17
2	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/10	10,2	6,27	22,3	189,1	0,8
3	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	23,2	16,14	22,8	327	0,5
4	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4
5		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
6		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
		Итого за день:	650	48,85	38,11	103,05	920,6	1,87
День 2:								
1	132	Рассольник с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	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	35	5,2	3,2	22	136	0
5		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	674	29,25	17,75	105,1	655	21,5
День 3:								
1	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/35	6,5	3,26	18,3	131,4	15
2	499	Биточек рубленый из филе курицы с маслом сливочным	50/5	11,9	11,2	6	120,6	0,16
3	516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	11,6
5		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	714	30,95	24,51	122,95	758	26,76

День 4:								
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	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	150	4,05	5,7	24,45	166,5	0
4		Свежий фрукт	215	0,8	0,6	20,6	67,6	10
5	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58	0
6		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
7		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	944	29,45	23,08	104,11	684,3	20,9
День 5:								
1	110	Борщ с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	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	150	3,8	6,2	38,6	228	0
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
5		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	704	26,4	27,52	139,6	817,4	14,7
День 6								
1	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/10	10,2	6,27	22,3	189,1	0,8
2	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,6	21,7	2	247,5	1,01
3		Кондитерское изделие	30	0,7	6,1	15,5	124,5	0
4	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	4
5		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	639	33,1	42,97	104,3	912,6	5,81

День 7:								
1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0
2	732,733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/30	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	35	5,2	3,2	22	136	0
5		Хлеб ржаной	24	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	200/10/5	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	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,5	11	19	190,8	14
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	11,6
5		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	700	26,1	32,32	113,8	780,2	36,7
День 9:								
1		Капуста соленая	60	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2
2	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	7,2	6,38	10,2	119,5	10,9
3	451	Котлета из говядины	50	8	11,35	8	169	0,16
4	519	Картофель в молоке с маслом сливочным	150/5	4,05	5,7	24,45	166,5	0
5	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
6		Свежий фрукт	215	0,8	0,6	20,6	67,6	10
7		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
8		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	954	27,77	27,99	134,05	814,7	28,86

День 10								
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	200/12	5,4	3,75	21,1	136	6,7
	443	Плов из говядины	150	16,2	8,85	28,35	262,5	0,45
4		Сок	200	1	0	36,6	144	4
4		Хлеб пшеничный	35	5,2	3,2	22	136	0
6		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	621	29,3	16,5	118,05	704	11,15
		Итого за 10 дней	7289	308,47	277,55	1188,61	7904	168,25
		Среднее за день:	729	1	1	4	790,4	
		В блюдах используется соль йодированная						