

Согласовано:
Директор МБОУ

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

Утверждаю:
Организатор питания
ИП Штейман ГЗ



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

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-	Б	Ж	У	Эн. Ценность
День 1							
1	340	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6
2		Сосиска отварная с маслом сливочным	50/2	5,55	13,61	0,8	148,4
3	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
4		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63
5		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
		Итого за день:	507	23,7	29,09	108,35	785
День 2							
1	732,733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/40	13,4	15	72	496,7
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58
3		Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	10,4	8	37,18	234
4		Хлеб пшеничный	35	3,25	2	13,75	85
		Итого за день:	615	27,25	25	137,83	873,7
День 3:							
1		Капуста соленая	30	0,42	0,06	1,2	6,6
2	451	Котлета из говядины с маслом сливочным	80/5	12,72	15,65	12,8	246,5
3	520	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196,2
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124
5		Хлеб пшеничный	35	3,25	2	13,75	85
6		Хлеб ржаной	35	4,55	2,8	19,25	119
		Итого за день:	560	24,9	28,55	109,7	770,7

День 4							
1	443	Плов из говядины	180	19,44	10,62	34	315
2	707	Сок	200	1	0	36,4	144
3		Хлеб пшеничный	35	3,25	2	13,75	85
4		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63
		Итого за день:	500	26,09	12,92	97,65	607
День 5							
2	388	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	80/5	19,11	17,99	9,53	192,9
3	520	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196,2
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124
5		Свежий фрукт	130	0,8	0,6	20,6	67,6
6		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
7		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63
		Итого за день:	660	31,24	29,79	120,58	762,7
День 6							
1	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	4,4	8,6	31,7	229
2	3	Сыр (порциями)	30	4,6	5,76	0	72
3	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
4		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
		Итого за день:	500	16,05	20,76	79,65	572

День 7							
1		Капуста соленая	30	0,42	0,06	1,2	6,6
2	436	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5
3	707	Сок	200	1	0	36,4	144
4		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63
5		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
		Итого за день:	500	21,3	10,45	85,35	513,5
День 8							
1	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	26,3	18,3	25,8	370,5
2		Кондитерское изделие	30	0,7	6,1	15,5	124,5
3	686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,2	8,3	21,8	189
4		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
5		Итого за день:	502	34,75	35,5	82,35	803
День 9							
	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	80/5	19,11	17,99	9,53	192,9
2	516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6
3	640	Компот из ягод	200	0,4	0	33	138
4		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
5		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63
		Итого за день:	530	32,76	28,47	117,58	777,5

День 10							
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	70/5	9,1	10,3	10,7	175,7
3	553 1в.	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196,2
4		Ватрушка с творогом в индивидуальной упаковке	100	17,3	17,8	25,5	314
5	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124
6		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119
7		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63
		Итого за день:	650	37,73	39,3	126,65	991,9
		Итого за 10 дней		275,77	259,83	1065,69	7457,00
		Среднее за день:	512	1	1	4	666,4
		В блюдах используется соль йодированная					

ийона в

Витами н С
0
0,16
4
0
0
4,16
0
0
1,3
0
1,3
4,2
0,16
0
3,6
0
0
3,76

0,45
4
0
0
4,45
0,26
0
3,6
10
0
0
13,86
0,13
0,12
0,4
0
0,65

4,2
5,6
4
0
0
9,6
0,5
0
5,6
0
6,1
0,26
0
5,3
0
0
5,56

0,2
0
10
3,6
0
0
13,8
63,24