Согласовано:
Директор МБОУ
и Зинченко
школы
Дулишева

Согласовано: Начальник Управления
образования и молодежной политики
Малышева 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 29.09.2021года " 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

ием пи	№ 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 рубленная 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
7		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 сгущеным 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
		Йогурт (Витаминизирован витаминами A,D3)	100	3,6	2,8	11,3	85
		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 рубленная 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
		Свежий фрукт	130	0,8	0,6	20,6	67,6
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:	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					