

Согласовано:

Директор МБОУ

ФГО

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа №5»

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Инициатор: *М.А.*

Согласовано:

Начальник Управления образования
и молодежной политики Городецкого района
Малышева Е.В.



Утверждаю:
Организатор питания
Индивидуальный
предприниматель
Штейман ГЗ

Г.З. Штейман



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

Примерное цикличное 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	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
		День 1:						
1	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	189,1	10,2	6,27	22,3	0,8
2	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	247,5	10,6	21,7	2	1,01
3		Сыр	45	108	6,9	8,6	0	0,17
4	693	Какао на молоке	200	190	4,9	5	32,5	4
5		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
6		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	1116	896,1	39,3	45,47	88,8	5,98
		День 2:						
1		Капуста соленая	60	6,6	0,42	0,06	1,2	4,2
2	132	Рассольник с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	162	8,2	6,5	20,3	11,9
3	478	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	200	396	20	19,6	33	0
4		Сок	200	144	1	0	36,6	4
5		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
6		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	811	870,1	36,32	30,06	123,1	20,1
		День 3:						
1	110	Борщ с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	128,2	6,2	7,12	20,7	10,9
2	451	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	169	8	11,35	8	0,16
3	511	Рис отварной	180	273,6	4,5	7,4	46,3	0
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	31,4	11,6
5		Кондитерское изделие	45	124,5	0,7	6,1	15,5	0
6		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
7		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	801	980,8	26,7	35,87	153,9	22,66

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
		День 4:						
1		Огурец свежий, соленый порционный (по сезону)	30	1,65	0,1	0,015	0,3	1
2	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/35	131,4	6,5	3,26	18,3	15
3	499	Биточек рубленый из филе курицы с маслом сливочным	80/5	120,6	11,9	11,2	6	0,16
4	519	Картофель в молоке	180	199,8	4,86	6,84	29,34	0
5	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	37,6	3,6
6		Свежий фрукт	215	67,6	0,8	0,6	20,6	10
7		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
8		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	1001	806,55	31,46	25,815	144,14	29,76
		День 5:						
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	119,5	7,2	6,38	10,2	10,9
2	479	Макаронник с субпродуктами с маслом сливочным	200/5	449	22,6	20,85	82	0
3	685	Чай с молоком	200	86	1,4	1,6	16,4	0
4		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
5		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	806	816	37,9	32,73	140,6	10,9
		День 6						
1		Яйцо вареное	1 шт/40	61,6	5	4,6	0,28	0
2	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/10	189,1	10,2	6,27	22,3	0,8
3	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	370,5	26,3	18,3	25,8	0,5
4	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0,2	0	14,9	0
5		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
6		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	866	840,7	48,4	33,07	95,28	1,3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
День 7:								
1	110	Борщ с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	128,2	6,2	7,12	20,7	10,9
2	388	Биточек рыбный с маслом сливочным	70/5	175,7	9,1	10,3	10,7	0,2
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	182,7	4,14	8,19	22,8	14
4		Сок	200	144	1	0	36,6	4
5		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
6		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	806	792,1	27,14	29,51	122,8	29,1
День 8:								
1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	141	7	7,9	24,7	0
2	732,733	Оладьи с со стуженным молоком	150/30	402	13,4	15	72	0
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	31,4	11,6
4		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
5		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	816	828,5	27,7	26,8	160,1	11,6
День 9:								
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	119,5	7,2	6,38	10,2	10,9
2	488	Птица тушеная с овощами	40/150	197,9	10,6	9,8	15,7	0
3	692	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7	0,4
4		Свежий фрукт	215	67,6	0,8	0,6	20,6	10
5		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
6		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	956	698,5	27,8	24,28	107,2	21,3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У	Витамин С
		День 10						
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	250/12	136	5,4	3,75	21,1	6,7
2	437	Гуляш из говядины	50/50	132	13,9	6,5	4	0,45
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	363,6	10,44	9,36	49,5	0
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	37,6	3,6
5		Хлеб пшеничный	50	136	5,2	3,2	22	0
6		Хлеб ржаной	36	25,5	1,5	0,7	10	0
		Итого за день:	808	917,1	37,04	23,51	144,2	10,75
		Итого за 10 дней	8132	8446,45	339,76	307,115	1280,12	163,45
		Среднее за день:	813,2	815,4	1	1	4	

В блюдах используется соль йодированная