

Согласовано:

Директор МБОУ



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



Утверждаю:

Организатор питания Штейман ГЗ



Примерное циклическое 10-ти дневное меню завтраков 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 циклическое 10-ти дневное меню завтраков 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	340	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,6	21,7	2	247,5	1,01
2		Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	133	0,16
3	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	4
4		Кондитерское изделие	20	0,7	6,1	15,5	124,5	0
5		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
6		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
		Итого за день:	509	26,5	47,45	74,55	805,5	5,17
День 2								
1	732,733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	13,1	15	42,4	402	0
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58	0
3		Напиток йогуртный фасованный городецкий	250	10,4	8	37,18	234	1,3
4		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
		Итого за день:	645	26,95	25	108,23	779	1,3
День 3:								
1		Огурец свежий, соленый порционный (по сезону)	15	0,1	0,015	0,3	1,65	1
2	451	Биточек из говядины с маслом сливочным	50/5	8	11,35	8	169	0,16
3	553 лв.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,5	6,83	19	190,8	14
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
5		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	509	16,95	20,895	88,65	595,95	18,76
День 4								
1	443	Плов из говядины	150	16,2	8,85	28,35	262,5	0,45
3	707	Сок	200	1	0	36,4	144	4
4		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
5		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	500	21,95	11,55	88,5	517	4,45
День 5								
1		Капуста соленая	60	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2
2	388	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	50/5	9,1	10,3	10,7	175,7	0,2
3	520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	3,6
5		Свежий фрукт	130	0,8	0,6	20,6	67,6	10
6		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
7		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	664	18,82	20,41	109,55	647,9	18
День 6								
1	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	4,4	8,6	31,7	229	0,13
2	3	Сыр (порциями)	20	4,6	5,76	0	72	0,12
3	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4
4		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
		Итого за день:	505	14,75	19,96	74,15	538	0,65
День 7								
1		Капуста соленая	60	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2
2	436	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	5,6
3	707	Сок	200	1	0	36,4	144	4
4		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
5		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
		Итого за день:	509	19,52	10,11	77,55	448,6	13,8
День 8								
1	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	26,3	18,3	25,8	370,5	0,5
2		Йогурт фасованный	100	4,1	1,5	5,9	57	0,6
3	686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,2	8,3	21,8	189	5,6
4		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	12,5	85	0
5		Итого за день:	502	36,85	30,1	66	701,5	6,7
День 9								
1		Огурец свежий, соленый порционный (по сезону)	15	0,1	0,015	0,3	1,65	1
	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	50/5	11,9	11,2	6	120,6	0,16
2	516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0
3	640	Кисель из свежих ягод	200	0,4	0	33	138	5,3
4		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
5		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	509	22,4	20,065	98,3	591,25	6,46
День 10								
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	70/5	9,1	10,3	10,7	175,7	0,2
3	553 лв.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,5	11	19	190,8	14
4		Свежий фрукт	130	0,8	0,6	20,6	67,6	10
5	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	3,6
6		Хлеб пшеничный	25	3,25	2	13,75	85	0
7		Хлеб ржаной	24	1,5	0,7	10	25,5	0
		Итого за день:	604	18,75	24,6	105,45	668,6	27,8
		Итого за 10 дней	5120,00	223,44	230,14	890,93	6293,30	103,09
		Среднее за день:	512	1	1	4	629	
		В блюдах используется соль йодированная						

Альтернативное циклическое 10-ти дневное меню завтраков 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-	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамины С
День 1								
1	340	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0
2		Сосиска отварная с маслом сливочным	50/2	5,55	13,61	0,8	148,4	0,16
3	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	4
4		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63	0
5		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
		Итого за день:	507	23,7	29,09	108,35	785	4,16
День 2								
1	732,733	Оладьи с со стуженым молоком	150/40	13,4	15	72	496,7	0
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58	0
3		Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	10,4	8	37,18	234	1,3
4		Хлеб пшеничный	35	3,25	2	13,75	85	0
		Итого за день:	615	27,25	25	137,83	873,7	1,3
День 3:								
1		Капуста соленая	30	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2
2	451	Котлета из говядины с маслом сливочным	80/5	12,72	15,65	12,8	246,5	0,16
3	520	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196,2	0
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
5		Хлеб пшеничный	35	3,25	2	13,75	85	0
6		Хлеб ржаной	35	4,55	2,8	19,25	119	0
		Итого за день:	560	24,9	28,55	109,7	770,7	3,76
День 4								
1	443	Плов из говядины	180	19,44	10,62	34	315	0,45
2	707	Сок	200	1	0	36,4	144	4
3		Хлеб пшеничный	35	3,25	2	13,75	85	0
4		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63	0
		Итого за день:	500	26,09	12,92	97,65	607	4,45
День 5								
2	388	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	80/5	19,11	17,99	9,53	192,9	0,26
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	3,6
5		Свежий фрукт	130	0,8	0,6	20,6	67,6	10
6		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
7		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63	0
		Итого за день:	660	31,24	29,79	120,58	762,7	13,86
День 6								
1	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	4,4	8,6	31,7	229	0,13
2	3	Сыр (порциями)	30	4,6	5,76	0	72	0,12
3	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4
4		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
		Итого за день:	500	16,05	20,76	79,65	572	0,65
День 7								
1		Капуста соленая	30	0,42	0,06	1,2	6,6	4,2
2	436	Жаркое по-домашнему	50/150	13,35	7,35	16,2	187,5	5,6
3	707	Сок	200	1	0	36,4	144	4
4		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63	0
5		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
		Итого за день:	500	21,3	10,45	85,35	513,5	9,6
День 8								
1	366	Запеканка творожная со стуженым молоком	150/40	26,3	18,3	25,8	370,5	0,5
2		Кондитерское изделие	30	0,7	6,1	15,5	124,5	0
3	686	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,2	8,3	21,8	189	5,6
4		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
5		Итого за день:	502	34,75	35,5	82,35	803	6,1
День 9								
	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	80/5	19,11	17,99	9,53	192,9	0,26
2	516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0
3	640	Компот из ягод	200	0,4	0	33	138	5,3
4		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
5		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63	0
		Итого за день:	530	32,76	28,47	117,58	777,5	5,56
День 10								
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	70/5	9,1	10,3	10,7	175,7	0,2
3	553 1в.	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	196,2	0
4		Ватрушка с творогом в индивидуальной упаковке	100	17,3	17,8	25,5	314	10
5	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	3,6
6		Хлеб пшеничный	35	4,55	2,8	19,25	119	0
7		Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	13,5	63	0
		Итого за день:	650	37,73	39,3	126,65	991,9	13,8
		Итого за 10 дней		275,77	259,83	1065,69	7457,00	63,24
		Среднее за день:	512	1	1	4	666,4	
		В блюдах используется соль йодированная						