

Согласовано:
Директор МБОУ *Сроне*
Сроне



Согласовано: Начальник Управления
образования и молодежной политики
Мальшева Е.В. *Мальшева*



Утверждаю:
Организатор питания
ИП Штейман Г.З. *Штейман*



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 29.09.2021 года "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**

| Идем по 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 рубленая 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 сгущенным 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 А,Д3) | 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 рубленая 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 | | | | | |