

Согласовано:

Директор МБОУ

Умрица О.В.




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

Е.В. Малышева




Утверждаю:

Организатор питания
ИП Штейман Г.З.

Г.З. Штейман



Примерное циклическое 10-ти дневное меню завтраков на 2023-2024 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.01.2024 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".

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.01.2024 г**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность
		День 1					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	8.06	7.2	21.8	185.2
2	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5	15.82	15.625	15.5	268.85
3	516	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.5
4	693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	525	35.68	34.25	115.3	914.55
		День 2					
1	455	Котлета из говядины с маслом сливочным	85/5	13.52	16.39	13.63	260.35
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная, огурец)	100/50/30	3.59	6.86	19.98	160.23
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
4		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	525	21.73	24.605	91.61	680.38
		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 кисломолочный	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	40/50	8.93	18.061	5.36	219.986
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279
3	634	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)	200	0.4	0	33	138
4		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
5		Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60
		Итого за день:	500	22.38	27.271	109.61	782.786
		День 5					
1		Капуста соленая	60	0.42	0.06	1.2	6.6
2	488	Птица, тушёная в соусе с овощами	200	14.8	18.95	27.2	308
3	707	Сок	200	1	0	36.4	144

4		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
5		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	515	20.24	20.365	91.4	594.4
		День 6					
1	3	Бутерброд с сыром	20/40	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
		Итого за день:	515	14.31	20.8	90	609.7
		День 7					
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	15/45	2.785	13.71	19.17	215.6
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18.1	13.85	34	338.6
		Кондитерское изделие	30	0.7	6.1	15.5	124.5
3	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0.3	8.3	15.2	60
4		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
		Итого за день:	500	24.255	43.04	100.22	824.5
		День 8					
1		Капуста соленая	60	0.42	0.06	1.2	6.6
2	436	Жаркое по-домашнему	200	12.802	20.293	21.98	313.935
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0.6	0	31.4	124
4		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	1.88	0.875	13.25	69.25
		Итого за день:	515	18.072	22.308	84.18	599.585
		День 9					
1	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	85/5	15.82	15.625	15.5	268.85
2	516	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.5
3	648	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	0	0	30.6	118
5		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
6		Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60
		Итого за день:	500	25.42	23.185	110	753.15
		День 10					
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	11.06	11.63	12.95	205.1
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная, огурец)	100/50/30	3.59	6.86	19.98	160.23
3	707	Сок	200	1	0	36.4	144
4		Свежий фрукт	130	0.8	0.6	20.6	67.6
5		Хлеб пшеничный	30	2.37	1.08	16.35	85.8
6		Хлеб ржаной	25	1.65	0.275	10.25	50
		Итого за день:	655	20.47	20.445	116.53	712.73

		Итого за 10 дней	5370	226.0	257.4	1037.2	7237.8
		Среднее за день:	537	1	1	4	724
		В блюдах используется соль йодированная					