

**Примерное цикличное 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.09.2023г**

| 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 свежий) | 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 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 | 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 | 75/20 | 14,53 | 11,4 | 0,19 | 162,45 |
| 3 | 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 |
| 4 | 707 | Сок | 200 | 1 | 0 | 36,4 | 144 |
| 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: | 560 | 23,12 | 19,565 | 86,29 | 612,35 |
| | | 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 с луком, капуста тушеная, огурец свежий) | 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 | 5415 | 228,8 | 256,6 | 1032,1 | 7255,7 |
| | | Среднее за день: | 541,5 | 1 | 1 | 4 | 726 |
| | | В блюдах используется соль йодированная | | | | | |

**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 | | | | | |

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет с 01.09.23г**

| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | блюда для детей с 7-11 лет | Б | Ж | У | Эн. Ценность |
|------------|-------------|--|----------------------------|--------|--------|--------|--------------|
| | | День 1: | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/10 | 6,53 | 5,37 | 17,88 | 148 |
| 2 | 732,733 | Оладьи с со сгущенным молоком | 150/20 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром с лимоном(витаминизирован витамином С) | 200/10 | 0,2 | 0 | 14,9 | 58 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 700 | 23,95 | 20,005 | 138,41 | 830,1 |
| | | День 2: | | | | | |
| 1 | 124 | Щи с говядиной со сметаной т/о | 200/10/5 | 5,75 | 5,1 | 8,15 | 95,6 |
| 2 | 388 | Шницель рыбный с маслом сливочным | 85/5 | 11,06 | 11,63 | 12,95 | 205,1 |
| 3 | 511 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,2 | 38,6 | 228 |
| 4 | | Сок | 200 | 1 | 0 | 36,6 | 144 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 715 | 26,03 | 24,465 | 125,63 | 822,8 |
| | | День 3: | | | | | |
| 1 | 138 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 200/35 | 8,79 | 2,61 | 14,64 | 121,2 |
| 2 | 436 | Жаркое по-домашнему с маслом сливочным | 200/5 | 12,807 | 24,44 | 22,01 | 352,44 |
| 3 | 648 | Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР) | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 1,44 | 21,8 | 114,4 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 705 | 26,407 | 28,765 | 99,3 | 756,04 |
| | | День 4: | | | | | |
| 1 | 140 | Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей | 200/10 | 5,4 | 3,75 | 21,1 | 136 |
| 2 | 499 | Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным | 85/5 | 15,82 | 15,625 | 15,5 | 268,85 |
| 3 | 217 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 3,6 | 11,9 | 28,2 | 240 |
| 4 | 703 | Напиток из сока(витаминизирован витамином С) | 200 | 0,6 | 0 | 37,6 | 124 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |

| | | | | | | | |
|---|---------|---|----------|-------|--------|--------|--------|
| 6 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 710 | 29,84 | 32,81 | 131,73 | 918,95 |
| | | День 5: | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о | 200/10/5 | 3,28 | 5 | 10,52 | 95,6 |
| 2 | 340/516 | Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными | 110/120 | 14 | 25,8 | 25,5 | 355,95 |
| 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 | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 705 | 22,3 | 32,335 | 96,75 | 725,65 |
| | | День 6 | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/10 | 6,53 | 5,37 | 17,88 | 148 |
| 2 | 437 | Гуляш из птицы | 40/50 | 10,5 | 6,5 | 1,96 | 111,2 |
| 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 пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 760 | 31,6 | 24,555 | 116,92 | 819,8 |
| | | День 7: | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о | 200/10/5 | 3,28 | 5 | 10,52 | 95,6 |
| 2 | 388 | Шницель рыбный с маслом сливочным | 85/5 | 11,06 | 11,63 | 12,95 | 205,1 |
| 3 | 553 1в. | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 100/50 | 3,35 | 6,83 | 19,95 | 156 |
| 4 | | Сок | 200 | 1 | 0 | 36,6 | 144 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 715 | 23,11 | 24,995 | 109,35 | 750,8 |
| | | День 8: | | | | | |
| 1 | 3 | Бутерброд с сыром | 20/40 | 9,72 | 9,63 | 16,35 | 192 |
| 2 | 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| 3 | 492 | Плов из птицы | 180 | 19,44 | 10,62 | 34 | 315 |
| 4 | 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 6 | | Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР) | 25 | 1,88 | 0,875 | 13,25 | 69,25 |
| | | Итого за день: | 750 | 43,31 | 33,885 | 136,08 | 969,35 |

| | | | | | | | |
|---|-----|---|----------|-------|--------|--------|--------|
| | | День 9: | | | | | |
| 1 | | Капуста соленая | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,2 | 6,6 |
| 2 | 132 | Рассольник с курицей со сметаной т/о | 200/10/5 | 4,08 | 4,44 | 16,12 | 118,8 |
| 3 | 455 | Котлета из говядины с маслом сливочным | 85/5 | 13,52 | 16,39 | 13,63 | 260,35 |
| 4 | 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 |
| 5 | 703 | Напиток из сока (витаминизирован витамином С) | 200 | 0,6 | 0 | 37,6 | 124 |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 8 | | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| | | Итого за день: | 775 | 26,19 | 29,175 | 119,78 | 823,35 |
| | | День 10 | | | | | |
| 1 | 124 | Щи с говядиной со сметаной т/о | 200/10/5 | 5,75 | 5,1 | 8,15 | 95,6 |
| 2 | 366 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 | 18,1 | 13,85 | 34 | 338,6 |
| 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 | 25 | 1,65 | 0,275 | 10,25 | 50 |
| 6 | | Свежий фрукт | 170 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 67,6 |
| | | Итого за день: | 815 | 29,67 | 21,085 | 123,48 | 775,9 |
| | | | | | | | |
| | | Итого за 10 дней | 7350,0 | 282,4 | 272,1 | 1197,4 | 8192,7 |
| | | Среднее за день: | 735 | 1 | 1 | 4 | 819 |
| | | В блюдах используется соль йодированная | | | | | |

**Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет с 01.09.2023г**

| № | № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | Эн. Ценность |
|---------|-------------|--|----------------|--------|--------|---------|--------------|
| День 1: | | | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/10 | 7,77 | 6,49 | 22,34 | 181,4 |
| 2 | 732,733 | Оладьи с со сгущенным молоком | 150/20 | 12,8 | 13,1 | 76,3 | 474 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром (витаминизирован витамином С) | 200 | 0,2 | 0 | 14,9 | 58 |
| 4 | | Йогурт (Витаминизирован витаминами А, D3) | 100 | 3,6 | 2,8 | 11,3 | 85 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 55 | 4,345 | 1,98 | 29,98 | 157,3 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,385 | 14,35 | 70 |
| | | Итого за день: | 820 | 31,025 | 24,755 | 169,17 | 1025,7 |
| День 2: | | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи с говядиной со сметаной т/о | 250/10/5 | 7,2 | 6,38 | 10,2 | 119,5 |
| 2 | 388 | Шницель рыбный с маслом сливочным | 95/5 | 13,005 | 12,95 | 15,23 | 234,5 |
| 3 | 511 | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,44 | 46,32 | 273,6 |
| 4 | | Сок | 200 | 1 | 0 | 36,6 | 144 |
| 5 | | Кондитерское изделие | 30 | 0,7 | 6,1 | 15,5 | 124,5 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 7 | | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,385 | 14,35 | 70 |
| | | Итого за день: | 845 | 31,485 | 34,515 | 157,28 | 1066,2 |
| День 3: | | | | | | | |
| 1 | 138 | Суп картофельный с крупой с рыбой | 250/35 | 6,5 | 3,26 | 18,3 | 131,4 |
| 2 | 436 | Жаркое по-домашнему | 230 | 13,606 | 21,283 | 25,946 | 340,754 |
| 3 | 640 | Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР) | 200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 55 | 4,345 | 1,98 | 29,98 | 157,3 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,385 | 14,35 | 70 |
| | | Итого за день: | 805 | 26,761 | 26,908 | 119,176 | 817,454 |
| День 4: | | | | | | | |
| 1 | 140 | Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей | 250/10 | 5,4 | 3,75 | 21,1 | 136 |
| 2 | 499 | Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным | 95/5 | 18,605 | 17,2 | 18,203 | 309,5 |
| 3 | 217 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 180 | 4,321 | 14,28 | 50,76 | 288 |
| 4 | 703 | Напиток из сока(витаминизирован витамином С) | 200 | 0,6 | 0 | 37,6 | 124 |

| | | | | | | | |
|---|---------|---|----------|--------|--------|---------|--------|
| | | Свежий фрукт | 170 | 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: | 980 | 34,806 | 37,475 | 181,693 | 1095,2 |
| | | День 5: | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о | 250/10/5 | 6,2 | 7,12 | 20,7 | 128,2 |
| 2 | 340/516 | Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными | 110/150 | 14 | 25,8 | 25,5 | 355,95 |
| 3 | | Ватрушка с творогом | 80 | 8,75 | 4,16 | 20,88 | 156 |
| 4 | 639 | Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С) | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| 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: | 875 | 34,63 | 38,725 | 131,91 | 934,25 |
| | | День 6 | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/10 | 7,77 | 6,49 | 22,34 | 181,4 |
| 2 | 437 | Гуляш из птицы | 50/50 | 11,66 | 7,22 | 2,177 | 123,55 |
| 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 |
| 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: | 810 | 35,71 | 27,735 | 132,747 | 929,65 |
| | | День 7: | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной т/о | 250/10/5 | 6,2 | 7,12 | 20,7 | 128,2 |
| 2 | 388 | Шницель рыбный с маслом сливочным | 95/5 | 13,005 | 12,95 | 15,23 | 234,5 |
| 3 | 553 1в. | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196,2 |
| 4 | | Сок | 200 | 1 | 0 | 36,6 | 144 |
| | | Свежий фрукт | 170 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 67,6 |
| 6 | | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 1,26 | 19,08 | 100,1 |
| 7 | | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,385 | 14,35 | 70 |
| | | Итого за день: | 985 | 29,865 | 30,415 | 152,84 | 940,6 |
| | | День 8: | | | | | |
| 1 | 3 | Бутерброд с сыром | 30/30 | 9,72 | 9,63 | 16,35 | 192 |
| 2 | 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7 | 7,9 | 24,7 | 141 |
| 3 | 492 | Плов из птицы | 200 | 19,44 | 10,62 | 34 | 315 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|--|----------|--------|--------|--------|---------|--|
| 4 | 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 55 | 4,345 | 1,98 | 29,98 | 157,3 | |
| 6 | | Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР) | 35 | 2,63 | 1,225 | 18,55 | 96,95 | |
| | | Итого за день: | 800 | 45,635 | 34,955 | 152,28 | 1054,25 | |
| | | День 9: | | | | | | |
| 1 | | Капуста соленая | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,2 | 6,6 | |
| 2 | 132 | Рассольник с курицей со сметаной т/о | 250/10/5 | 8,2 | 6,5 | 20,3 | 162 | |
| 3 | 451 | Котлета из говядины с маслом сливочным | 95/5 | 15,11 | 17,83 | 15,23 | 286,45 | |
| 4 | 217 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 180 | 4,321 | 14,28 | 50,76 | 288 | |
| 5 | 703 | Напиток из сока (витаминизирован витамином С) | 200 | 0,6 | 0 | 37,6 | 124 | |
| 7 | | Хлеб пшеничный | 35 | 4,345 | 1,98 | 29,98 | 157,3 | |
| 8 | | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,385 | 14,35 | 70 | |
| | | Итого за день: | 875 | 35,306 | 41,035 | 169,42 | 1094,35 | |
| | | День 10 | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи с говядиной со сметаной т/о | 250/10/5 | 7,2 | 6,38 | 10,2 | 119,5 | |
| 2 | 366 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 | 18,1 | 13,85 | 34 | 338,6 | |
| 3 | 639 | Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С) | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | |
| 6 | | Молоко т/п, 3,2% , обогащённое витаминами А,В1,В2,С и йодоказеином | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | |
| 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: | 905 | 33,98 | 25,075 | 113,73 | 812,2 | |
| | | | | | | | | |
| | | Итого за 10 дней | 8700 | 339,2 | 321,6 | 1480,2 | 9769,9 | |
| | | Среднее за день: | 870 | 1 | 1 | 4 | 977 | |
| | | В блюдах используется соль йодированная | | | | | | |