

Согласовано:

МБОУ "Аксентьевская ОШ"

Директор
Т.А. Гудышев



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



Утверждаю:
Организатор питания
ИП Штейман Г.З.



Альтернативное циклическое 10-ти дневное меню обедов 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 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						