Согласовано:
Директор МБОУ сш№3
Гурьянова О.

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

Утверждаю:
Организатор питания
ИП Штейман Г.З.

Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню обедов на 2022-2023 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого района в возрасте 12-18 лет с 01 ноября 2022 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 29.09.2021года " 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 района в возрасте 12-18 лет с 01.11.2022г

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С
		День 1:						
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	7,77	6,49	22,34	181,4	0,8
2	732,733	Оладьи с со сгущеным молоком	150/20	12,8	13,1	76,3	474	0
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	0,2	0	14,9	58	0
4		Йогурт фасованный	100	4,7	2,4	13,8	110	0,6
5		Хлеб пшеничный	55	4,345	1,98	29,98	157,3	0
6		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	820	32,125	24,355	171,67	1050,7	1,4
		День 2:						
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	7,2	6,38	10,2	119,5	10,9
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	13,005	12,95	15,23	234,5	0,2
3	511	Рис отварной	180	4,5	7,44	46,32	273,6	0
4		Сок	200	1	0	36,6	144	4
5		Кондитерское изделие	30	0,7	6,1	15,5	124,5	0
6		Хлеб пшеничный	35	2,77	1,26	19,08	100,1	0
7		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	845	31,485	34,515	157,28	1066,2	15,1
		День 3:						
1	138	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/35	6,5	3,26	18,3	131,4	15
2	436	Жаркое по-домашнему (40)	230	17,34	10,68	24,84	269,8	0
3	648	Кисель (обогащенный витаминами А,группы В,ВС,С,D, Е,РР)	200	0	0	30,6	118	5,3
4		Хлеб пшеничный	55	4,345	1,98	29,98	157,3	0
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	800	30,495	16,305	118,07	746,5	20,3
		День 4:						

1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	250/10	5,4	3,75	21,1	136	6,7
2	499	Биточек рубленный из филе птицы с маслом сливочным	95/5	18,605	17,2	18,203	309,5	0,2
3	217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	4,321	14,28	50,76	288	0
4	703	Напиток из сока(витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
5		Хлеб пшеничный	35	2,77	1,26	19,08	100,1	0
6		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	810	34,006	36,875	161,093	1027,6	10,5
		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	10,9
2	340	Омлет натуральный с маслом сливочным с макаронами отварными	110/120	14	25,8	25,5	355,95	1,01
3		Ватрушка с творогом	80	8,75	4,16	20,88	156	10
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	11,6
5		Хлеб пшеничный	35	2,77	1,26	19,08	100,1	0
6		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	845	34,63	38,725	131,91	934,25	33,51
		День 6						
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	7,77	6,49	22,34	181,4	0,8
2	437	Гуляш из птицы	50/50	11,66	7,22	2,177	123,55	0
3	516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0
4	693	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	4
5		Хлеб пшеничный	35	2,77	1,26	19,08	100,1	0
6		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	810	35,71	27,735	132,747	929,65	4,8
		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	10,9
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	13,005	12,95	15,23	234,5	0,2
3	553 1в.	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0
4		Сок	200	1	0	36,6	144	4
6		Хлеб пшеничный	35	2,77	1,26	19,08	100,1	0
7		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	815	29,065	29,815	132,24	873	15,1
		День 8:						

1	3	Бутерброд с сыром	30/30	9,72	9,63	16,35	192	0,17
2	160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0
3	492	Плов из птицы	200	19,44	10,62	34	315	0,45
4	692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,4
5		Хлеб пшеничный	55	4,345	1,98	29,98	157,3	0
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	35	2,63	1,225	18,55	96,95	0
		Итого за день:	800	45,635	34,955	152,28	1054,25	1,02
		День 9:						
1		Капуста соленая	60	0,42	0,06	1,2	6,6	8,4
2	132	Рассольник с курицей со сметаной т/о	250/10/5	8,2	6,5	20,3	162	11,9
3	451	Котлета из говядины с маслом сливочным	95/5	15,11	17,83	15,23	286,45	0,16
4	217	Каартофель и овощи тушеные в соусе	180	4,321	14,28	50,76	288	0
5	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	37,6	124	3,6
7		Хлеб пшеничный	35	4,345	1,98	29,98	157,3	0
8		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	875	35,306	41,035	169,42	1094,35	24,06
		День 10						
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	7,2	6,38	10,2	119,5	10,9
2	366	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/20	18,1	13,85	34	338,6	0,5
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	0,6	0	31,4	124	11,6
6		Свежий фрукт	170	0,8	0,6	20,6	67,6	10
4		Хлеб пшеничный	35	2,77	1,26	19,08	100,1	0
5		Хлеб ржаной	35	2,31	0,385	14,35	70	0
		Итого за день:	875	31,78	22,475	129,63	819,8	33
		Итого за 10 дней	8280	340,237	306,79	1456,34	9596,3	158,79
		Среднее за день:	828	1	1	4	953,91	
		В блюдах используется соль йодированная						