

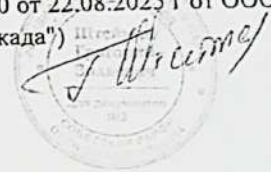
Согласовано:
Директор МБОУ



Согласовано: Начальник Управления
образования и молодежной политики
Городецкого муниципального округа
Соколова А.С.



Утверждаю:
Организатор питания ИП
Штейман Г.З. (по доверенности
№ 10 от 22.08.2025 г от ООО
"Аркада")



Альтернативное циклическое 10-ти дневное меню завтраков на 2025-2026 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет.

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".

Согласовано:
Директор МБОУ



Согласовано: Начальник Управления
образования и молодежной политики
Городецкого муниципального округа
Соколова А.С.



Утверждаю:
Организатор питания ИП
Штейман Г.З. (по доверенности
№ 10 от 22.08.2025 г от ООО
"Аркада")



Альтернативное циклическое 10-ти дневное меню обедов на 2025-2026 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет.

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 циклическое 10-ти дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет на 2025-2026 учебный год.**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У
		День 1					
1	3	Бутерброд с сыром	30/30	185.2	8.06	7.2	21.8
2	табл.4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	272.5	3.75	10	39.5
3	693	Какао на молоке	200	190	4.9	5	32.5
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
		Итого за день:	550	747.8	19.48	23.46	112.88
		День 2					
1		Капуста соленая	60	6.6	0.42	0.06	1.2
2	436	Жаркое по-домашнему со свининой	230	340.754	13.609	21.283	25.946
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	31.4
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
5		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	69.25	1.88	0.875	13.25
		Итого за день:	560	640.704	19.279	23.478	90.876
		День 3:					
1	732.733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	474	12.8	13.1	76.3
2	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
3		Напиток кисломолочный	250	234	10.4	8	37.18
		Итого за день:	620	766	23.4	21.1	128.38
		День 4					
1		Фрикасе из курицы с сырным соусом	50/50	155.91	13.72	9.844	2.177
2	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	180	363.6	10.08	12.96	49.5
3	634	Компот из свежих ягод (витаминизирован витамином С)	200	138	0.4	0	33
4		Свежий фрукт	120	67.6	0.8	0.6	20.6

5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	670	895.21	30.08	25.049	138.707
		День 5					
1	461	Митболы из свинины с соусом	60/40	257	13.8	16.4	13.1
2	520	Картофельное пюре, свежий огурец	180/30	200.2	4.03	8.1	27.03
3	707	Сок	200	144	1	0	36.4
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
5		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	580	771.3	23.91	26.145	109.96
		День 6					
1	3	Бутерброд с сыром	30/30	185.2	8.06	7.2	21.8
2	табл.4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	272.5	3.75	10	39.5
3	685	Йогурт (витаминизирован витаминами А, D3)	100	85	3.6	2.8	11.3
4	692	Кофейный напиток	200	152	2.5	3.6	28.7
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
		Итого за день:	650	794.8	20.68	24.86	120.38
		День 7					
1	1	Бутерброд с маслом сливочным	15/45	215.6	2.785	13.71	19.17
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	338.6	18.1	13.85	34
3		Свежий фрукт	120	67.6	0.8	0.6	20.6
4	686	Чай с сахаром с лимоном (витаминизирован витамином С)	200/10	58	0.2	0	14.9
		Итого за день:	560	679.8	21.885	28.16	88.67
		День 8					
1	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	234.5	13.005	12.95	15.23
2	511	Рис отварной, свежий огурец	180/30	281.6	4.75	7.44	47.07
3	707	Сок	200	144	1	0	36.4
4		Кондитерское изделие (печенье)	30	124.5	0.7	6.1	15.5
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	610	954.7	24.535	28.135	147.63

		День 9					
1	499	Биточек рубленый из филе птицы с маслом сливочным	95/5	309.5	18.605	17.2	18.203
2	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	190.8	3.5	11	19
3	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	31.4
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
5		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	550	794.4	27.785	29.845	102.033
		День 10					
1	437	Гуляш из свинины	50/50	261.974	11.032	21.672	5.868
2	516	Макаронные изделия отварные	180	264.6	6.3	7.38	42.3
3	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, С, D, Е, РР)	200	118	0	0	30.6
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
5		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	550	814.674	22.412	30.697	112.198
		Итого за 10 дней	5900	7859.388	233.4	260.9	1151.7
		Среднее за день:	590	785.9388	1	1	4
		В блюдах используется соль йодированная					

**Альтернативное цикличное 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций
Городецкого муниципального округа в возрасте 12-18 лет на 2025-2026 учебный год.**

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 12-18 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У
		День 1:					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	181.4	7.77	6.49	22.34
2	437	Гуляш из птицы	50/50	123.55	11.66	7.22	2.177
3	516	Макаронные изделия отварные	180	264.6	6.3	7.38	42.3
4	686	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	810	797.65	31.01	22.735	115.147
		День 2:					
1	110	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	128.2	6.2	7.12	20.7
2	461	Тефтели из свинины с соусом	60/40	180.4	9.06	11.28	10.38
3	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	180	363.6	10.08	12.96	49.5
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	37.6
5		Кондитерское изделие (печенье)	30	124.5	0.7	6.1	15.5
6		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
7		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	35	96.95	2.63	1.225	18.55
		Итого за день:	845	1117.75	32.04	39.945	171.31
		День 3:					
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	250/10	136	5.4	3.75	21.1
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	95/5	234.5	13.005	12.95	15.23
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	190.8	3.5	11	19
4		Ватрушка с творогом	80	156	8.75	4.16	20.88
5	707	Сок	200	144	1	0	36.4
6		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
7		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35

		Итого за день:	890	1031.4	36.735	33.505	146.04
		День 4:					
1	157	Солянка домашняя со сметаной т/о	250/5	191.26	12	12.28	24.75
2	499	Котлета рубленая из филе птицы с маслом сливочным	95/5	309.5	18.605	17.2	18.203
3	516	Макаронные изделия отварные	180	264.6	6.3	7.38	42.3
4	639	Компот из сухофруктов (витаминизирован витамином С)	200	124	0.6	0	31.4
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	805	1059.46	42.585	38.505	150.083
		День 5:					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	119.5	7.2	6.38	10.2
2	492	Плов из птицы	200	315	19.44	10.62	34
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
4		Свежий фрукт	120	67.6	0.8	0.6	20.6
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	855	730.2	32.72	19.245	113.13
		День 6					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	181.4	7.77	6.49	22.34
2	732.733	Оладьи с со сгущенным молоком	150/20	474	12.8	13.1	76.3
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0.2	0	14.9
4		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
5		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	700	883.5	25.85	21.235	146.97
		День 7:					
1	110	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной т/о	250/10/5	128.2	6.2	7.12	20.7
2		Котлета из свинины рубленая с маслом сливочным	95/5	268.85	15.82	15.625	15.5
3	520	Картофельное пюре, свежий огурец	180/30	200.2	4.03	8.1	27.03
4	640	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, С, D, Е, РР)	200	118	0	0	30.6
5		Хлеб пшеничный	35	100.1	2.77	1.26	19.08
6		Хлеб ржаной	35	70	2.31	0.385	14.35
		Итого за день:	845	885.35	31.13	32.49	127.26
		День 8:					

