



Согласовано:

Директор МБОУ

А.А. Томасова

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")



Примерное циклическое 10-ти дневное меню обедов на 2025-2026 учебный год для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 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 № 316-01-63-231/21 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 циклическое 10-ти дневное меню обедов для учащихся общеобразовательных организаций Городецкого муниципального округа в возрасте 7-11 лет на 2025-2026 учебный год.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда для детей с 7-11 лет	Эн. Ценность	Б	Ж	У
		День 1:					
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/10	148	6,53	5,37	17,88
2	437	Гуляш из птицы	40/50	111,2	10,5	6,5	1,96
3	516	Макаронные изделия отварные	150	220,5	5,25	6,15	35,25
4	685	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	25	50	1,65	0,275	10,25
		Итого за день:	710	687,8	26,9	19,555	99,32
		День 2:					
1	110	Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95,6	3,28	5	10,52
2	461	Тефтели из свинины с соусом	60/30	180,4	9,06	11,28	10,38
3	табл.4	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6
4	703	Напиток из сока (витаминизирован витамином С)	200	124	0,6	0	37,6
5		Хлеб пшеничный	35	100,1	2,77	1,26	19,08
6		Хлеб с пророщенным зерном (с витаминами группы В, РР)	25	69,25	1,88	0,875	13,25
		Итого за день:	715	848,35	26,29	26,215	133,43
		День 3:					
1	140	Суп с картофелем и макаронными изделиями с курицей	200/10	136	5,4	3,75	21,1
2	388	Шницель рыбный с маслом сливочным	85/5	205,1	11,06	11,63	12,95
3	553 1в.	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	156	3,35	6,83	19,95
4	707	Сок	200	144	1	0	36,4
5		Хлеб пшеничный	35	100,1	2,77	1,26	19,08
6		Хлеб ржаной	25	50	1,65	0,275	10,25
		Итого за день:	710	791,2	25,23	23,745	119,73

		День 4:							
1	157	Солянка домашняя со сметаной т/о	200/5	153	12	9,82	23,8		
2	499	Биточек рубленный из филе птицы с маслом сливочным	85/5	268,85	15,82	15,625	15,5		
3	516	Макаронные изделия отварные	150	220,5	5,25	6,15	35,25		
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	25	50	1,65	0,275	10,25		
		Итого за день:	705	916,45	38,09	33,13	135,28		
		День 5:							
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95,6	5,75	5,1	8,15		
2	492	Плов из птицы	180	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	66	0,61	0,46	15,85		
5		Хлеб пшеничный	35	100,1	2,77	1,26	19,08		
6		Хлеб ржаной	25	50	1,65	0,275	10,25		
		Итого за день:	775	684,7	30,42	17,715	102,23		
		День 6							
1	139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/10	181,4	7,77	6,49	22,34		
2	732,733	Оладьи 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	200/10/5	95,6	3,28	5	10,52		
2		Котлета из свинины рубленная с маслом сливочным	85/5	268,85	15,82	15,625	15,5		
3	520	Картофельное пюре, свежий огурец	150/30	167,5	3,4	6,78	22,65		
4	648	Кисель (обогащенный витаминами А, группы В, ВС, 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	25	50	1,65	0,275	10,25		
		Итого за день:	745	800,05	26,92	28,94	108,6		
		День 8:							

1	132	Рассольник с перловой крупой и курицей	200/10	118,8	4,08	4,44	16,12
2	ТТК 3/18	Фрикасе из курицы с сырным соусом	40/50	140,32	12,35	8,86	1,96
3	516	Макаронные изделия отварные	150	220,5	5,25	6,15	35,25
4	686	Чай с лимоном (витаминизирован витамином С)	200/10	60	0,3	8,3	15,2
5		Хлеб пшеничный	35	100,1	2,77	1,26	19,08
6		Хлеб ржаной	25	50	1,65	0,275	10,25
		Итого за день:	770	689,72	26,4	29,285	97,86
		День 9:					
1	124	Щи с говядиной со сметаной т/о	200/10/5	95,6	5,75	5,1	8,15
2	366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	338,6	18,1	13,85	34
3	685	Чай с сахаром (витаминизирован витамином С)	200	58	0,2	0	14,9
4		Коктейль молочный	200	146	6	4	21,6
5		Хлеб ржаной	25	50	1,65	0,275	10,25
		Итого за день:	840	688,2	31,7	23,225	88,9
		День 10					
1		Капуста соленая	60	6,6	0,42	0,06	1,2
2	140	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	131,09	7,44	3,83	16,4
3	436	Жаркое по-домашнему с курицей	200	313,935	12,802	20,293	21,98
4	707	Сок	200	144	1	0	36,4
5		Хлеб пшеничный	35	100,1	2,77	1,26	19,08
6		Хлеб ржаной	25	50	1,65	0,275	10,25
		Итого за день:	740	745,725	26,082	25,718	105,31
		Итого за 10 дней	7410,0	7735,7	283,9	248,8	1137,6
		Среднее за день:	741	773,5695	1	1	4
		В блюдах используется соль йодированная					