

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся общеобразовательных учреждений г. Кириши и Киришского района

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	6,26	8,92	28,14	217,16	182
	Бутерброд с джемом	45	2,47	0,93	25,76	119,72	152
	Батон нарезной с микронутриентами	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	11,64	10,72	84,62	480,44	
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	4,02	5,06	17,96	134,42	59
	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	245
	Плов с курицей	200	25,10	16,92	36,84	400,4	131
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	32,96	22,33	96,59	717,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	50,60	39,45	190,61	1317,66	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,44	7,64	28,66	204,6	142
	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	300
	Батон нарезной с микронутриентами	25	1,88	0,73	12,85	65,5	111
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	14,99	14,69	57,22	421,68	
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Уха с горбушей со сливками	200	7,28	7,84	10,80	142,98	25
	Горошек зеленый консервированный	50	11,50	0,60	26,65	151,35	244
	Котлеты домашние	80	11,84	19,17	10,14	260,87	271
	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,80	5,65	35,59	216,2	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	38,84	33,41	124,53	944,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	59,83	54,50	191,15	1486,44	

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся общеобразовательных учреждений г. Кириши и Киришского района

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,84	8,46	44,62	277,14	181	
	Бутерброд с сыром	50	7,45	6,17	16,12	149,72	3	
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,89	14,63	75,84	489,44		
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120		
ОБЕД	Борщ из свежей капусты со свининой	200	4,44	9,52	8,46	137,74	126	
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12	106	
	Индейка в соусе	85	13,11	11,65	3,54	171,81	98	
	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88	173	
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108	
	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,08	30,48	120,44	294	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		715	29,35	28,74	98,29	766,27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	49,24	49,77	183,53	1375,71	
День 4								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	15,79	12,87	35,79	374,43	1	
	Батон нарезной с микронутриентами	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111	
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	18,64	13,74	66,31	515,61		
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,20	5,10	17,14	139,58	63	
	Мясо духовое (свинина)	180	14,40	27,67	21,01	391,37	258	
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108	
	Напиток из ревеня и яблока	200	0,10	0,04	16,20	63,14	254	
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин/яблоко)	190	0,76	0,76	18,62	89,3	18	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		800	23,20	33,72	87,16	748,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	47,84	53,86	162,87	1384,4		

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся общеобразовательных учреждений г. Кириши и Киришского района

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,00	8,46	37,72	253,94	1135	
	Бутерброд с маслом	40	2,30	9,12	15,50	153,4	1	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	9,98	17,58	80,38	515,3		
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120		
ОБЕД	Суп из овощей (с зеленым горошком) с курицей	200	7,58	7,58	13,96	153,42	67	
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	106	
	Гуляш из свинины	85	10,62	21,62	2,53	247,73	95	
	Рис отварной	150	3,60	5,57	37,79	215,71	414	
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108	
	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18	296	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		715	24,00	34,97	89,88	767,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	39,98	58,95	179,66	1402,74	
	День 6							
	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	6,26	8,92	28,14	217,16	182
Бутерброд с джемом		45	2,47	0,93	25,76	119,72	152	
Какао с молоком (2-й вариант)		200	3,08	2,46	20,12	112,78	497	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	11,81	12,31	74,02	449,66		
ОБЕД	Суп Минестроне со свининой	200	6,02	10,94	7,84	152,3	585	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230/30	31,23	30,91	27,00	513,48	302	
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,3	108	
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283	
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	39,88	42,03	66,49	804,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	51,69	54,34	140,51	1254,32		

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся общеобразовательных учреждений г. Кириши и Киришского района

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	8,82	29,18	216,52	195
	Бутерброд с вареной сгущенкой	45	3,36	1,25	23,61	119,25	153
	Батон нарезной с микронутриентами	30	2,73	2,80	2,86	47,8	111
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	13,15	12,87	70,95	448,53	
ЗАВТРАК 2							
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120	
ОБЕД							
	Суп картофельный с чечевицей и курицей	200	6,42	6,02	9,98	119,14	61
	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	29	245
	Плов со свининой и зеленью	190	14,42	26,75	38,08	451,4	171
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,68	33,12	89,85	752,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	43,83	52,39	170,20	1321,47	
День 8							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,76	8,76	38,12	265,58	183
	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	300
	Батон нарезной с микронутриентами	25	1,88	0,73	12,85	65,5	111
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	18,33	15,81	78,54	525,66	
ЗАВТРАК 2							
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120	
ОБЕД							
	Щи из квашеной капусты с картофелем и свининой	200	4,42	9,02	7,02	128,94	28
	Горошек зеленый консервированный	50	11,50	0,60	26,65	151,35	244
	Котлета, рубленая из птицы	85	17,32	6,58	14,10	185,47	129
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,80	6,30	35,59	222,03	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	41,38	22,65	112,65	815,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	65,71	44,86	200,59	1461,43	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	200	5,40	9,92	32,38	239,6	196

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся общеобразовательных учреждений г. Кириши и Киришского района

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,40	9,92	32,38	239,6	196
	Бутерброд с маслом	40	2,30	9,12	15,50	153,4	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8,36	19,04	63,18	457,96	
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120	
ОБЕД							
	Свекольник с картофелем и свининой	200	4,08	8,64	9,10	130,36	56
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12	106
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	190	16,87	22,08	13,05	320,09	119
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,1	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,34	30,99	59,00	607,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	37,70	56,43	131,58	1185,91	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с джемом	150	14,37	11,57	36,80	358,72	1
	Батон нарезной с микронутриентами	25	1,88	0,73	12,85	65,5	111
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	16,85	12,30	64,75	486,8	
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский с курицей	200	5,36	6,58	12,04	129,24	54
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7	106
	Гуляш из курицы	85	16,88	4,45	2,84	119,23	95
	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88	173
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Напиток из вишни и кураги	200	0,60	0,04	26,12	104,2	253
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	33,77	18,51	96,16	683,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	56,62	37,21	170,31	1290,75	

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся общеобразовательных учреждений г. Кириши и Киришского района

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 11								
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая (250)	200	6,26	9,28	27,12	216,58	182 (1)	
	Бутерброд с сыром	50	7,45	6,17	16,12	149,72	3	
	Какао с молоком	200	3,22	2,60	19,40	111,96	496	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	16,93	18,05	62,64	478,26		
ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120	435	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,00	6,40	9,40	120		
ОБЕД	Суп Харчо (с говядиной)	200	5,62	4,50	12,86	114,9	61	
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	Б/н	
	Котлеты рыбные (минтай, горбуша)	80	16,21	9,22	18,80	223,44	345	
	Пюре картофельное	150	3,23	4,53	21,90	141,73	139	
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108	
	Напиток из смородины	200	0,16	0,06	21,06	82,4	253	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,36	18,51	89,66	634,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	50,29	42,96	161,70	1232,63	
День 12								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,36	9,18	38,02	263,48	194/1	
	Бутерброд с маслом	40	2,30	9,12	15,50	153,4	1	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,32	18,30	68,82	481,84		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,20	5,10	17,14	139,58	63	
	Поджарка (из свинины)	85	14,84	35,16	3,20	389,34	161	
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,82	8,92	35,62	245,92	212	
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	40	2,32	0,20	18,92	87,2	108	
	Напиток из вишни	200	0,10	0,02	21,24	82,04	253	
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	29,28	49,40	96,12	944,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	39,60	67,70	164,94	1425,92		