

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

Категория питающихся: 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
ЗАВТРАК						
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	210	8,55	12,12	39,46	300,36
152	Бутерброд с джемом	45	0,99	0,18	5,04	26,10
111	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	11,88	13,03	72,61	455
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
71	Уха с крупой	200	5,20	4,52	15,52	123,92
131	Плов из свинины	200	18,20	41,32	37,66	596,08
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	0,56	15,08	80,40
518	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	27,48	46,4	90,26	888,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,36	65,83	172,27	1463,4
День 2 (ВТОРНИК)						
ЗАВТРАК						
195	Каша пшеничная молочная жидкая	245	9,53	11,10	45,10	309,56
3	Бутерброд с сыром	50	7,45	6,17	16,12	149,72
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	17,38	17,27	76,28	519,94
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
56	Борщ с капустой и картофелем	240	1,63	3,84	11,81	88,42
451	Курица под сырно-овощной шапкой	100	22,47	8,26	7,54	194,82
138	Картофельное пюре	150	3,26	6,03	22,03	155,77
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	0,56	15,08	80,40
296	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	30,64	18,69	76,26	596,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	54,02	42,36	161,94	1236,35

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 3 (СРЕДА)						
ЗАВТРАК						
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,84	7,04	44,62	264,28
300	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	100,36
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	15,78	14,23	85,63	529,86
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
63	Суп картофельный с бобовыми (горох)	210	4,54	3,65	18,00	123,46
98	Индейка в соусе	90	13,72	12,23	3,74	180,32
212	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	3,55	35,56	197,12
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,42	11,31	60,30
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		720	27,14	19,89	84,87	629,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	48,92	40,52	179,9	1279,7
День 4 (ЧЕТВЕРГ)						
ЗАВТРАК						
1	Запеканка творожно-яичная с джемом	150	14,68	12,14	40,40	364,29
111	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		375	18,37	14,55	67,4	509,82
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
54	Рассольник ленинградский	200	1,76	3,38	13,02	89,98
258	Мясо духовое (свинина)	200	15,82	30,42	18,34	420,38
245	Кукуруза консервированная	35	0,77	0,14	3,92	20,30
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	45	3,46	0,63	16,97	90,45
293	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,68	0,14	35,34	137,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	22,49	34,71	87,59	758,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	46,86	55,66	164,39	1388,27

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 5 (ПЯТНИЦА)						
ЗАВТРАК						
196	Каша молочная "Дружба"	220	6,25	11,11	37,36	273,42
1	Бутерброд с маслом	45	2,33	13,41	15,54	192,31
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		465	9,04	24,52	68,16	528,77
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,05	8,42	77,60
271	Котлеты домашние (с маслом)	85	9,83	16,58	9,37	226,35
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,64	39,70	244,29
106	Овощи натуральные (помидоры)	35	0,39	0,07	1,33	8,40
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50
296	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,74	27,04	97,47	734,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	39,78	57,96	175,03	1382,91
День 6 (СУББОТА)						
ЗАВТРАК						
78	Суп молочный с макаронными изделиями	225	5,15	5,89	20,39	202,93
152	Бутерброд с джемом	45	0,99	0,18	5,04	26,10
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,12	2,54	20,36	114,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	9,26	8,61	45,79	343,63
ОБЕД						
67	Суп из овощей (с зеленым горошком)	250	1,83	4,17	10,67	88,33
108	Тефтели из свинины	90	9,03	21,00	4,42	243,41
136	Картофель отварной с маслом	150	3,07	7,41	24,78	178,47
245	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26,10
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	55	4,23	0,77	20,74	110,55
296	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	19,35	33,53	85,45	723,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	28,61	42,14	131,24	1067,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 НЕДЕЛЯ						
День 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
ЗАВТРАК						
194	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	225	9,16	10,21	41,20	292,86
96	Бутерброд с повидлом	50	2,29	6,64	15,48	130,96
111	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	13,79	17,58	84,79	552,36
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
70	Уха рыбацкая с минтаем	205	4,78	3,51	14,19	107,73
161	Поджарка (из свинины)	70	12,73	29,88	2,64	331,02
213	Макароньки отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	4,66	35,58	207,21
244	Горошек зеленый консервированный	20	4,60	0,24	10,66	60,54
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,42	11,31	60,30
518	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	31,21	37,6	96,36	844,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	51	61,58	190,55	1517,07
День 8 (ВТОРНИК)						
ЗАВТРАК						
183	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,76	7,66	38,12	255,56
300	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62
111	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,70
519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	100,36
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	19,07	15	81,7	534,24
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
584	Суп Минестроне	210	3,02	0,36	13,42	67,45
129	Котлеты рубленые из птицы	90	17,07	6,87	14,90	190,28
138	Картофельное пюре	150	3,26	6,03	22,03	155,77
Б/н	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	2,69	0,49	13,20	70,35
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	26,74	13,78	79,32	550,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	51,81	35,18	170,42	1205,03

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 НЕДЕЛЯ						
День 9 (СРЕДА)						
ЗАВТРАК						
85	Каша манная молочная вязкая	200	7,46	7,06	40,70	256,12
152	Бутерброд с джемом	45	0,99	0,18	5,04	26,10
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,30	2,60	20,22	115,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	11,75	9,84	65,96	397,62
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
61	Суп картофельный с чечевицей	220	2,53	2,46	14,19	88,22
119	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	170	16,03	21,59	11,76	306,85
106	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,20
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,42	11,31	60,30
296	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	21,4	24,53	58,2	539,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	39,15	40,77	133,56	1057,19
День 10 (ЧЕТВЕРГ)						
ЗАВТРАК						
1	Запеканка творожно-яичная с молоком сгущенным	150	16,09	13,82	39,49	383,66
111	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		375	16,96	12,87	68,31	490,45
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
126	Борщ из свежей капусты	235	1,69	4,79	9,94	90,17
95	Гуляш из курицы	95	18,19	4,93	3,16	130,04
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5,64	39,70	244,29
245	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23,20
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50
294	Компот из смеси сухофруктов (курага и изюм)	200	2,02	0,22	51,20	207,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	35,4	16,44	127,33	795,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	59,77	37,39	204,13	1425,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 НЕДЕЛЯ						
День 11 (ПЯТНИЦА)						
ЗАВТРАК						
1135	Каша пшеничная молочная вязкая	210	9,05	11,36	49,39	334,99
3	Бутерброд с сыром	50	7,45	6,17	16,12	149,72
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	16,9	17,53	80,57	545,37
ШКОЛЬНОЕ МОЛОКО						
4356	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6	6,4	9,4	120
ОБЕД						
55	Щи по-уральски (с крупой)	220	1,80	4,77	6,49	77,97
98	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,82	25,08	15,26	338,94
458	Булгур рассыпчатый	150	8,11	3,48	51,33	254,42
106	Овощи натуральные (огурцы)	35	0,28	0,04	0,88	4,90
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	2,69	0,49	13,20	70,35
296	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	25,9	33,86	106,96	823,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	45,48	58,01	200,25	1493,06
День 12 (СББОТА)						
ЗАВТРАК						
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,86	9,32	44,66	285,06
1	Бутерброд с маслом	45	2,33	13,41	15,54	192,31
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	8,65	22,73	75,46	540,41
ОБЕД						
61	Суп картофельный с крупой рисовой	220	1,87	2,46	15,33	91,34
95	Гуляш из свинины	90	10,98	22,41	2,71	256,96
213	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,79	4,66	35,58	207,21
244	Горошек зеленый консервированный	45	10,35	0,54	23,98	136,22
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	45	3,46	0,63	16,97	90,45
293	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	122,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	33,49	30,76	124,73	904,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	42,14	53,49	200,19	1444,79
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16085	559,6	587,11	2060,81	15856,16
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1237,31	43,05	45,16	167,80	1219,7