

# МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

Категория питающихся: 5-11 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	14,42	46,98	357,57
152	Бутерброд с джемом	60	1,21	0,22	6,16	31,90
111	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,70
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>545</b>	<b>14,47</b>	<b>15,66</b>	<b>86,39</b>	<b>544,21</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Уха с крупой	250	6,50	5,65	19,40	154,90
131	Плов из свинины	280	18,20	41,32	37,66	596,08
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
518	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>790</b>	<b>30,32</b>	<b>47,81</b>	<b>101,68</b>	<b>959,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	<b>44,79</b>	<b>63,47</b>	<b>188,07</b>	<b>1623,79</b>
<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
195	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,00	11,64	47,31	324,72
3	Бутерброд с сыром	60	8,94	7,40	19,34	179,66
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>19,34</b>	<b>19,04</b>	<b>81,71</b>	<b>565,04</b>
<b>ОБЕД</b>						
56	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	4,00	12,30	92,10
451	Курица под сырно-овощной шапкой	100	22,47	8,26	7,54	194,82
138	Картофельное пюре	180	3,91	7,24	26,44	186,93
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
296	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>790</b>	<b>32,9</b>	<b>20,34</b>	<b>88,7</b>	<b>671,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>52,24</b>	<b>39,38</b>	<b>170,41</b>	<b>1236,49</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 3 (СРЕДА)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,30	8,80	55,77	330,35
300	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	100,36
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>	<b>19,49</b>	<b>16,86</b>	<b>112,2</b>	<b>674,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
63	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,40	4,35	21,42	146,98
98	Индейка в соусе	100	13,72	12,23	3,74	180,32
212	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	6,95	4,27	42,68	236,54
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>31,63</b>	<b>21,75</b>	<b>107,22</b>	<b>755,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>57,12</b>	<b>45,01</b>	<b>228,82</b>	<b>1550,41</b>
<b>День 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Запеканка творожно-яичная с молоком сгущенным	200	20,39	17,50	50,03	485,96
111	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,70
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>435</b>	<b>23,41</b>	<b>18,52</b>	<b>83,08</b>	<b>638,32</b>
<b>ОБЕД</b>						
54	Рассольник ленинградский	250	2,20	4,23	16,28	112,48
258	Мясо духовое (свинина)	280	15,82	30,42	18,34	420,38
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
293	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,68	0,14	35,34	137,34
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>24,64</b>	<b>35,87</b>	<b>99,3</b>	<b>825,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>54,05</b>	<b>60,79</b>	<b>191,78</b>	<b>1583,92</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 5 (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
196	Каша молочная "Дружба"	250	7,10	12,63	42,45	310,70
1	Бутерброд с маслом	60	3,10	17,88	20,72	256,41
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>10,66</b>	<b>30,51</b>	<b>78,43</b>	<b>630,15</b>
<b>ОБЕД</b>						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,05	8,42	77,60
271	Котлеты домашние (с маслом)	100	11,56	19,50	11,02	266,30
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	6,77	47,65	293,15
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
296	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>29,27</b>	<b>31,28</b>	<b>111,79</b>	<b>849,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>39,93</b>	<b>61,79</b>	<b>190,22</b>	<b>1479,2</b>
<b>День 6 (СУББОТА)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	6,55	22,65	225,48
152	Бутерброд с джемом	60	1,21	0,22	6,16	31,90
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,12	2,54	20,36	114,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>10,05</b>	<b>9,31</b>	<b>49,17</b>	<b>371,98</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Суп из овощей (с зеленым горошком)	250	1,83	4,17	10,67	88,33
108	Тефтели из свинины	100	10,03	23,33	4,91	270,45
136	Картофель отварной с маслом	180	3,69	8,89	29,74	214,16
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
296	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>21,69</b>	<b>37,47</b>	<b>94,46</b>	<b>805,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>31,74</b>	<b>46,78</b>	<b>143,63</b>	<b>1177,32</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
194	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,23	15,08	45,82	355,42
3	Бутерброд с сыром	60	8,94	7,40	19,34	179,66
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>18,57</b>	<b>22,48</b>	<b>80,22</b>	<b>595,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
70	Уха рыбацкая с минтаем	250	5,82	4,28	17,30	131,37
161	Поджарка (из свинины)	100	12,73	29,88	2,64	331,02
213	Макароны отварные (с маслом сливочным)	180	6,95	5,60	42,70	248,65
244	Горошек зеленый консервированный	60	13,80	0,72	31,98	181,62
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
294	Компот из смеси сухофруктов (курага и изюм)	200	2,02	0,22	51,20	207,40
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>45,94</b>	<b>41,54</b>	<b>168,44</b>	<b>1220,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>64,51</b>	<b>64,02</b>	<b>248,66</b>	<b>1816,4</b>
<b>День 8 (ВТОРНИК)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
183	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,95	9,57	47,65	319,45
300	Яйца вареные	60	7,01	6,32	0,41	86,62
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20
519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	100,36
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>570</b>	<b>23,14</b>	<b>17,63</b>	<b>104,08</b>	<b>663,63</b>
<b>ОБЕД</b>						
584	Суп Минестроне	250	3,46	0,41	15,34	77,09
129	Котлеты рубленные из птицы	100	18,97	7,63	16,56	211,42
138	Картофельное пюре	180	3,91	7,24	26,44	186,93
Б/н	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,80
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>31,9</b>	<b>16,18</b>	<b>97,24</b>	<b>666,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>55,04</b>	<b>33,81</b>	<b>201,32</b>	<b>1330,51</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 9 (СРЕДА)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
85	Каша манная молочная вязкая	250	9,33	8,82	50,88	320,15
152	Бутерброд с джемом	60	1,21	0,22	6,16	31,90
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,30	2,60	20,22	115,40
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>13,84</b>	<b>11,64</b>	<b>77,26</b>	<b>467,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
61	Суп картофельный с чечевицей	250	2,87	2,80	16,12	100,25
119	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	280	18,86	25,40	13,84	361,00
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
296	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>890</b>	<b>27,65</b>	<b>29,24</b>	<b>76,18</b>	<b>682,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>41,49</b>	<b>40,88</b>	<b>153,44</b>	<b>1150,3</b>
<b>День 10 (ЧЕТВЕРГ)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Запеканка творожно-яичная с джемом	230	22,52	18,61	61,94	558,58
111	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,70
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>25,54</b>	<b>19,63</b>	<b>94,99</b>	<b>710,94</b>
<b>ОБЕД</b>						
126	Борщ из свежей капусты	250	1,80	5,10	10,58	95,92
95	Гуляш из курицы	100	19,15	5,19	3,33	136,88
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	6,77	47,65	293,15
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
518	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>38,42</b>	<b>18,14</b>	<b>112,9</b>	<b>769,35</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1315</b>	<b>63,96</b>	<b>37,77</b>	<b>207,89</b>	<b>1480,29</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
<b>День 11 (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
182 (1)	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	11,80	45,80	329,52
96	Бутерброд с повидлом	60	2,74	7,97	18,57	157,15
111	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,70
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>545</b>	<b>16</b>	<b>20,79</b>	<b>97,62</b>	<b>641,41</b>
<b>ОБЕД</b>						
55	Щи по-уральски (с крупой)	312	2,56	6,77	9,20	110,57
98	Котлеты из свинины	100	14,25	27,87	16,95	376,60
458	Булгур рассыпчатый	180	8,11	3,48	51,33	254,42
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
296	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>912</b>	<b>30,22</b>	<b>39,02</b>	<b>121,4</b>	<b>947,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>46,22</b>	<b>59,81</b>	<b>219,02</b>	<b>1589</b>
<b>День 11 (ПЯТНИЦА)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
194	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,23	15,08	45,82	355,42
3	Бутерброд с сыром	60	8,94	7,40	19,34	179,66
283	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>18,57</b>	<b>22,48</b>	<b>80,22</b>	<b>595,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
61	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,13	2,80	17,42	103,80
95	Гуляш из свинины	100	12,20	24,90	3,01	285,51
213	Макароны отварные (с маслом сливочным)	180	6,95	5,60	42,70	248,65
244	Горошек зеленый консервированный	60	13,80	0,72	31,98	181,62
108	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60
293	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	30,16	122,20
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>40,74</b>	<b>34,92</b>	<b>147,89</b>	<b>1062,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>59,31</b>	<b>57,4</b>	<b>228,11</b>	<b>1658,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16367</b>	<b>658,4</b>	<b>662,11</b>	<b>2446,57</b>	<b>18515,75</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1363,92</b>	<b>50,65</b>	<b>50,93</b>	<b>191,63</b>	<b>1424,29</b>