

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ «Киришский лицей имени Героя Российской Федерации Александра Соколова», МОУ «Глажевская СОШ»

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	230	9,36	12,44	43,19	321,4	182
	Бутерброд с джемом	45	2,33	0,87	26,16	120	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		505	14,60	14,18	100,07	584,96	
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	Второе блюдо на выбор						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки)	200	2,24	2,30	11,14	96,68	59
	Плов с курицей	185	23,22	15,65	34,08	370,37	131
	Гуляш из курицы	90	19,06	4,81	3,11	132,29	95
	Греча рассыпчатая	150	8,79	9,23	39,73	276,83	174
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	32,83	16,49	90,17	659,2	
ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	220	8,25	8,71	46,38	296,14	142
	Бутерброд с сыром	50	7,45	6,17	16,12	149,72	3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	16,36	14,88	77,80	510,82	
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	Второе блюдо на выбор						
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,60	5,14	9,84	100,08	56
	Котлеты домашние (с маслом)	80	11,84	19,17	10,14	260,87	271
	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,80	7,55	35,61	233,36	213
	Поджарка (из свинины)	70	12,22	28,95	2,64	320,63	161
	Капуста тушеная	150	3,74	2,46	15,90	102,25	140
	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		650	21,98	36,70	69,73	696,32	

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ «Киришский лицей имени Героя Российской Федерации Александра Соколова», МОУ «Глажевская СОШ»

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3 (СРЕДА)							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220	6,25	11,00	37,36	272,43	196
	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 сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,74	18,05	65,72	487,13	
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	Второе блюдо на выбор						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,32	3,48	17,14	117,58	63
	Индейка в соусе	80	12,34	10,97	3,33	161,7	98
	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,55	39,72	261,69	173
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200/30	27,32	27,78	23,70	456,22	302
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Компот из изюма	200	0,68	0,14	35,34	137,34	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	34,06	31,55	90,37	776,54	
ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с джемом	150	14,79	11,60	38,20	366,63	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	17,27	12,33	66,15	494,71
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	Второе блюдо на выбор						
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,68	5,22	6,74	89,36	53
	Мясо духовое (свинина)	200	16,00	30,74	23,34	434,86	258
	Тефтели мясные	85	10,82	20,59	6,26	253,84	103
	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,80	7,55	35,61	233,36	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Напиток из вишни	200	0,10	0,02	21,24	82,04	253
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	22,14	33,53	84,04	724	
ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,62	8,94	47,02	301,82	1135
	Бутерброд с маслом	44	2,32	12,42	15,53	183,33	1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	11,62	21,36	89,71	593,11
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	Второе блюдо на выбор						
	Суп из овощей (с зеленым горошком)	210	4,03	4,58	14,66	114,89	67
	Рыба, запеченная с морковью	85	11,92	5,34	3,09	108,31	91
	Рис отварной	150	3,60	5,57	37,79	215,71	414
	Чахохбили из курицы	90	16,47	4,64	3,33	120,95	96
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,82	8,92	35,62	245,92	213
	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		680	28,12	18,29	87,96	625,34	

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ «Киришский лицей имени Героя Российской Федерации Александра Соколова», МОУ «Глажевская СОШ»

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	225	9,86	9,86	42,88	298,78	183
	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		500	16,61	13,91	84,65	530,79	
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							
Второе блюдо на выбор							
	Суп картофельный с чечевицей	200	1,94	2,16	9,98	66,34	61
	Плов со свининой	225	17,03	31,68	44,98	533,88	171
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	175	15,54	20,33	12,02	294,82	119
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,4	108
	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	20,22	22,64	58,19	514,56	
ДЕНЬ 8 (ВТОРНИК)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	215	8,36	9,61	39,58	270,51	195
	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		495	17,93	16,66	80,00	530,59	
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							
Второе блюдо на выбор							
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200	3,70	6,02	8,46	103,14	126
	Котлета, рубленая из птицы	90	18,34	6,97	14,93	196,38	129
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,82	8,92	35,62	245,92	212
	Курица (котлетная масса) под сырно-сметанной шапкой	75	17,80	5,45	5,80	143,55	451
	Булгур рассыпчатый	150	5,97	3,00	37,76	191,12	458
	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		655	29,37	14,68	87,27	585,61	

МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МОУ «Киришский лицей имени Героя Российской Федерации Александра Соколова», МОУ «Глажевская СОШ»

Категория питающихся: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9 (СРЕДА)							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,14	10,24	36,64	270,8	182 (1)
	Бутерброд с маслом (44 гр.)	44	2,32	12,42	15,53	183,33	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	11,12	22,66	67,47	519,09	
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	Второе блюдо на выбор						
	Рассольник ленинградский	200	3,86	5,28	12,04	111,64	54
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	170	15,10	19,75	11,68	286,4	119
	Мясо духовое (свинина)	195	15,39	29,93	21,10	416,15	259
	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		625	21,09	35,38	68,09	673,29
ДЕНЬ 10 (ЧЕТВЕРГ)							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	15,79	12,87	35,79	374,43	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	18,27	13,60	63,74	502,51	
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	Второе блюдо на выбор						
	Уха рыбацкая с минтаем	220	4,86	4,16	13,16	109,76	70
	Гуляш из свинины	85	10,62	21,62	2,53	247,73	95
	Греча рассыпчатая	150	8,77	6,87	39,72	255,51	174
	Плов со свининой	200	15,14	28,16	39,98	474,56	171
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,3	108
	Компот из кураги	200	0,84	0,04	28,12	112,92	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		655	22,87	32,54	97,81	773,54	
ДЕНЬ 11 (ПЯТНИЦА)							
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	Второе блюдо на выбор						
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,32	4,12	5,56	66,02	28
	Куриное бедро под сырной корочкой	70	19,77	6,43	0,73	139,89	842
	Пюре картофельное	150	3,23	4,53	21,90	141,73	139
	Чахохбили из курицы	90	16,53	4,64	3,59	122,33	96
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,82	8,92	35,62	245,92	212
	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		670	25,47	17,83	79,12	577,85	