

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
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	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	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
	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		615	28,20	18,10	81,41	620,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	48,80	38,68	190,88	1325,41	
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	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)	150	5,80	7,55	35,61	233,36	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	40	2,32	0,20	18,92	87,2	108
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	24,24	32,06	101,67	789,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46,60	53,34	188,87	1420,29	
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	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
	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		660	27,87	22,29	109,72	743,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	49,61	46,74	184,84	1350,84	

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	210	3,86	5,48	7,08	93,83	53
	Мясо духовое (свинина)	235	18,80	36,12	27,42	510,96	258
	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		675	24,50	41,77	69,93	752,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	47,77	60,50	145,48	1366,94	
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	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
	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		675	21,35	15,64	89,89	582,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1319	38,97	43,40	189,00	1295,6	

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
			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	Суп картофельный с чечевицей	200	1,94	2,16	9,98	66,34	61
	Плов из булгура со свиной	225	21,40	33,61	49,14	572,67	361
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	35	2,03	0,18	16,55	76,3	108
	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,37	35,95	97,67	803,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	48,98	56,26	191,72	1454,1	
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	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	8,91	35,62	245,7	213
	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		670	29,76	22,11	94,26	693,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	53,69	45,17	183,66	1343,61	
ДЕНЬ 9 (СРЕДА)							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,14	10,24	36,64	270,8	182 (1)
	Бутерброд с маслом	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	Рассольник ленинградский	205	3,96	5,41	12,34	114,43	54
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	175	15,54	20,33	12,02	294,82	119
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	40	2,32	0,20	18,92	87,2	108
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,1	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	21,92	25,96	64,04	576,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1264	39,04	55,02	140,91	1215,64	

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Уха рыбацкая с минтаем	235	5,19	4,44	14,05	117,24	70
	Гуляш из свинины	100	12,50	25,44	2,98	291,45	95
	Греча рассыпчатая	150	8,77	6,87	39,72	255,51	174
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	40	2,32	0,20	18,92	87,2	108
	Компот из кураги	200	0,84	0,04	28,12	112,92	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	29,62	36,99	103,79	864,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	53,89	56,99	176,93	1486,83	
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	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
	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		650	26,12	15,23	62,54	491,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	46,01	36,26	147,78	1100,66	