

# 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: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	13,52	46,95	349,35	182
	Бутерброд с джемом	55	2,84	1,06	31,97	146,67	152
	Батон нарезной с микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,2	111
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>18,18</b>	<b>16,32</b>	<b>125,06</b>	<b>718,18</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (звездочки)	250	2,80	2,87	13,93	120,85	59
	Плов с курицей	200	25,10	16,92	36,84	400,4	131
	Гуляш из курицы	100	21,18	5,35	3,45	146,99	95
	Греча рассыпчатая	180	10,55	11,07	47,68	332,19	174
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>39,01</b>	<b>19,59</b>	<b>115,44</b>	<b>818,83</b>	
<b>ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	250	9,38	9,90	52,70	336,53	142
	Бутерброд с сыром	60	8,94	7,40	19,34	179,66	3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>18,98</b>	<b>17,30</b>	<b>87,34</b>	<b>581,15</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,50	6,42	12,30	125,1	56
	Котлеты домашние (с маслом)	100	14,80	23,96	12,67	326,09	271
	Макароны отварные (с маслом сливочным)	180	6,97	9,05	42,73	280,03	213
	Поджарка (из свинины)	100	17,46	41,36	3,77	458,05	161
	Капуста тушеная	220	5,48	3,61	23,32	149,97	140
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>31,60</b>	<b>51,69</b>	<b>94,93</b>	<b>971,88</b>	
<b>ДЕНЬ 3 (СРЕДА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,10	12,50	42,45	309,58	196
	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	300
	Батон нарезной с микронутриентами	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>17,33</b>	<b>19,84</b>	<b>75,95</b>	<b>550,48</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,40	4,35	21,42	146,98	63
	Индейка в соусе	90	13,88	12,34	3,74	181,92	98
	Греча рассыпчатая	180	10,55	9,05	47,66	314,03	173
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27,32	27,78	23,70	456,22	302
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Компот из изюма	200	0,68	0,14	35,34	137,34	293
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>36,88</b>	<b>32,57</b>	<b>108,84</b>	<b>871,34</b>	

# 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: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с джемом	230	22,68	17,78	58,58	562,17	1
	Батон нарезной с	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>465</b>	<b>25,90</b>	<b>18,80</b>	<b>91,67</b>	<b>716,45</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,60	6,52	8,42	111,7	53
	Мясо духовое (свинина)	200	16,00	30,74	23,34	434,86	258
	Тефтели мясные	140	17,82	33,91	10,30	418,08	103
	Макаронны отварные (с маслом сливочным)	180	6,97	9,05	42,73	280,03	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток из вишни	200	0,10	0,02	21,24	82,04	253
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>32,97</b>	<b>49,80</b>	<b>111,07</b>	<b>1022,65</b>
<b>ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	260	11,21	11,62	61,13	392,37	1135
	Бутерброд с маслом	60	3,16	16,94	21,18	249,99	1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>15,05</b>	<b>28,56</b>	<b>109,47</b>	<b>750,32</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Суп из овощей (с зеленым горошком)	250	4,80	5,45	17,45	136,77	67
	Рыба, запеченная с морковью	240	33,65	15,07	8,74	305,81	91
	Рис отварной	200	4,80	7,42	50,38	287,62	414
	Чахохбили из курицы	100	18,30	5,16	3,70	134,39	96
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	6,98	10,71	42,75	295,11	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18	296
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>33,62</b>	<b>21,62</b>	<b>112,44</b>	<b>775,25</b>	
<b>ДЕНЬ 6 (СУББОТА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная вязкая	250	8,22	10,80	51,10	334,23	86
	Бутерброд с джемом	55	2,84	1,06	31,97	146,67	152
	Какао с молоком	200	3,08	2,46	20,12	112,78	497
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>14,14</b>	<b>14,32</b>	<b>103,19</b>	<b>593,68</b>	
ОБЕД	Суп Минестроне	240	3,05	5,35	12,98	113,98	584
	Тефтели мясные	140	17,82	33,91	10,30	418,08	103
	Макаронны отварные (с маслом сливочным)	180	6,97	9,05	42,73	280,03	213
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>31,92</b>	<b>48,61</b>	<b>109,49</b>	<b>1005,47</b>	



# 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: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,95	10,95	47,65	331,97	183
	Бутерброд с вареной сгущенкой	55	4,11	1,52	28,86	145,75	153
	Батон нарезной с	60	5,47	5,60	5,72	95,59	111
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>21,19</b>	<b>18,07</b>	<b>97,53</b>	<b>638,27</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Суп картофельный с чечевицей	250	2,43	2,70	12,47	82,92	61
	Плов со свининой	200	15,14	28,16	39,98	474,56	171
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	200	17,76	23,24	13,74	336,94	119
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88	518
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>24,67</b>	<b>26,24</b>	<b>76,59</b>	<b>638,66</b>	
<b>ДЕНЬ 8 (ВТОРНИК)</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	257	10,00	11,49	47,31	323,36	195
	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	300
	Батон нарезной с	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,16	107,96	519
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>547</b>	<b>20,31</b>	<b>18,83</b>	<b>92,87</b>	<b>609,64</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	250	4,63	7,52	10,58	128,92	126
	Котлета, рубленая из птицы	100	20,38	7,74	16,59	218,2	129
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	6,98	10,71	42,75	295,11	212
	Курица (котлетная масса) под сырно-сметанной шапкой	100	23,73	7,27	7,74	191,4	451
	Булгур рассыпчатый	150	5,97	3,00	37,76	191,12	458
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток из смородины	200	0,16	0,06	21,06	82,4	253
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>37,97</b>	<b>18,15</b>	<b>105,52</b>	<b>724,64</b>	
<b>ДЕНЬ 9 (СРЕДА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	12,80	45,80	338,5	182 (1)
	Бутерброд с маслом	60	3,16	16,94	21,18	249,99	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>14,00</b>	<b>29,74</b>	<b>82,28</b>	<b>653,45</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Рассольник ленинградский	250	4,82	6,60	15,05	139,55	54
	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) (говядина/свинина)	200	17,76	23,24	13,74	336,94	119
	Мясо духовое (свинина)	200	15,78	30,70	21,64	426,82	259
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,1	296
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>24,18</b>	<b>37,62</b>	<b>85,83</b>	<b>777,27</b>	

## 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: 5-11 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 10 (ЧЕТВЕРГ)</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	190	20,01	16,30	45,33	474,28	1
	Батон нарезной с микронутриентами	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>23,23</b>	<b>17,32</b>	<b>78,42</b>	<b>628,56</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Уха рыбацкая с минтаем	250	5,53	4,72	14,95	124,72	70
	Гуляш из свинины	100	12,50	25,44	2,98	291,45	95
	Греча рассыпчатая	180	10,53	8,24	47,66	306,61	174
	Плов со свининой	200	15,14	28,16	39,98	474,56	171
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Компот из кураги	200	0,84	0,04	28,12	112,92	293
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>24,99</b>	<b>33,22</b>	<b>111,43</b>	<b>843</b>	
<b>ДЕНЬ 11 (ПЯТНИЦА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,30	10,58	55,77	346,43	181
	Бутерброд с сыром	60	8,94	7,40	19,34	179,66	3
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>16,84</b>	<b>17,98</b>	<b>90,21</b>	<b>588,67</b>	
ОБЕД	<b>Второе блюдо на выбор</b>						
	Щи из квашеной капусты с картофелем	230	1,52	4,74	6,39	75,92	28
	Куриное бедро под сырной	100	28,24	9,19	1,04	199,84	842
	Пюре картофельное	180	3,87	5,44	26,28	170,08	139
	Чахохбили из курицы	100	18,37	5,16	3,99	135,92	96
	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	6,98	10,71	42,75	295,11	212
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18	296
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>30,41</b>	<b>20,91</b>	<b>101,67</b>	<b>715,93</b>	
<b>ДЕНЬ 12 (СУББОТА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная вязкая	250	8,22	10,90	51,10	335,15	86
	Бутерброд с маслом	60	3,16	16,94	21,18	249,99	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	285
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>12,04</b>	<b>27,84</b>	<b>87,58</b>	<b>650,1</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,40	4,35	21,42	146,98	63
	Гуляш из курицы	100	19,86	5,24	3,34	140,27	95
	Рис отварной	200	4,52	8,04	47,44	280,14	414
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,8	245
	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,8	108
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,1	296
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>34,68</b>	<b>18,19</b>	<b>128,06</b>	<b>813,09</b>	