

# МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

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	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
	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>32,38</b>	<b>20,09</b>	<b>101,15</b>	<b>740,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>56,56</b>	<b>42,81</b>	<b>235,61</b>	<b>1578,23</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	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
	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>790</b>	<b>30,43</b>	<b>39,73</b>	<b>123,24</b>	<b>969,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>55,41</b>	<b>63,43</b>	<b>219,98</b>	<b>1671,13</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	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
	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>780</b>	<b>33,99</b>	<b>26,18</b>	<b>136,54</b>	<b>911,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>57,32</b>	<b>52,42</b>	<b>221,89</b>	<b>1581,55</b>	

# МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

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 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>465</b>	<b>25,90</b>	<b>18,80</b>	<b>91,67</b>	<b>716,45</b>	
ОБЕД	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
	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>710</b>	<b>24,18</b>	<b>37,58</b>	<b>81,38</b>	<b>759,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1375</b>	<b>56,08</b>	<b>62,78</b>	<b>182,45</b>	<b>1595,85</b>	
<b>ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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	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
	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>950</b>	<b>46,79</b>	<b>28,24</b>	<b>125,11</b>	<b>939,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>67,84</b>	<b>63,20</b>	<b>243,98</b>	<b>1809,5</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
	Макароны 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>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>46,06</b>	<b>62,93</b>	<b>212,68</b>	<b>1599,15</b>	

## МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

**Категория питающихся: 5-11 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 микронутриентами	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>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с чечевицей	250	2,43	2,70	12,47	82,92	61
	Плов из булгура со свининой	200	19,02	29,88	43,68	509,04	361
	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>25,93</b>	<b>32,88</b>	<b>106,53</b>	<b>810,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475</b>	<b>53,12</b>	<b>57,35</b>	<b>213,46</b>	<b>1569,03</b>	
<b>ДЕНЬ 8 (ВТОРНИК)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 микронутриентами	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>	
<b>ОБЕД</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	10,69	42,75	294,84	213
	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>790</b>	<b>35,63</b>	<b>26,31</b>	<b>119,36</b>	<b>855,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1537</b>	<b>61,94</b>	<b>51,54</b>	<b>221,63</b>	<b>1584,8</b>	
<b>ДЕНЬ 9 (СРЕДА)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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>	
<b>ОБЕД</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
	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>26,16</b>	<b>30,16</b>	<b>77,93</b>	<b>687,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>46,16</b>	<b>66,30</b>	<b>169,61</b>	<b>1460,84</b>	

# МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

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

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	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
	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>790</b>	<b>32,88</b>	<b>38,74</b>	<b>122,09</b>	<b>966,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>62,11</b>	<b>62,46</b>	<b>209,91</b>	<b>1715,06</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	Щи из квашеной капусты с картофелем	230	1,52	4,74	6,39	75,92	28
	Куриное бедро под сырной корочкой	100	28,24	9,19	1,04	199,84	842
	Пюре картофельное	180	3,87	5,44	26,28	170,08	139
	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>37,17</b>	<b>19,67</b>	<b>82,25</b>	<b>654,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>60,01</b>	<b>44,05</b>	<b>181,86</b>	<b>1363,49</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	4,80	7,42	50,38	287,62	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>34,96</b>	<b>17,57</b>	<b>131,00</b>	<b>820,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1380</b>	<b>47,00</b>	<b>45,41</b>	<b>218,58</b>	<b>1470,67</b>	