

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое  
детство"

 (Донченко Е.Ю.)

01.09.2023



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Гимназия" г. Кириши

 (Н.Ф. Смирнова)

01.09.2023



# 12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Ст. школьники (12 лет и старше)

№ рецептуры	Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Саг, мг.	Na, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Kг, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	Noi, мг.										
				Б	Ж	У																																		
<b>День 1</b>																																								
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	14,38	46,95	357,13	0,3	0,25	1,55	2,1	178,775	0,1	87,275	0,2	354,85	286,9	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	55	2,62	1,06	3,19	146,67	0,044	0,16	0,44	0,512	9,199	0,011	6,459	0	61,6	27,132	0	0	0,042	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
283	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	35	2,62	1,02	17,99	91,70	0,038	0,01	0	0,42	6,65	0	4,55	0	32,2	22,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																																								
<b>540 16,1 16,46 112,17 658,54 0,382 0,296 4,99 4,752 213,974 0,111 100,924 0,2 460,51 338,322 0,025 0 0,305 0</b>																																								
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (австрадон)	250	2,80	2,87	13,93	120,85	0,125	0,075	16,5	2,425	26,75	0	20,55	0	443,5	49,3	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
131	ОБЕД	Плов из свинины	220	17,30	39,70	37,66	577,78	0,84	0,16	3,06	1,72	18,94	0	46,92	0	282,64	226,22	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
108	ОБЕД	Хлеб Богородский бездрожжевой	60	4,62	0,84	22,62	120,80	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
518	ОБЕД	Натток флуоритовый в ассортименте	200	1,90	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	2,68	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																																								
<b>730 25,72 43,41 86,21 907,23 1,105 0,309 23,56 9,645 79,49 0 109,67 0 1112,54 405,92 0 0,006 0,337 0</b>																																								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																																								
<b>1470 47,82 66,27 217,78 1885,77 1,567 0,909 31,15 14,597 533,464 0,151 238,594 0,3 1885,05 924,242 0,045 0,006 0,682 0</b>																																								
<b>День 2</b>																																								
186	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	250	8,22	11,07	51,10	336,85	0,125	0,225	1,825	1,65	165,85	0,1	34,8	0,2	264,85	174,125	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
37	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	80	8,94	7,40	19,34	179,68	0,048	0,084	0,672	0,648	248,04	0,096	18,68	0	57,12	153	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	100,36	0,02	0,06	170	4,3	21	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																																								
<b>510 17,84 19,47 95,62 616,87 0,193 0,369 172,297 6,598 434,89 0,196 53,78 0,2 322,41 327,125 0 0 0,34 0</b>																																								
129	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,70	43,18	12,30	92,10	0,05	0,05	19,075	1,05	40,275	0	19,225	0	234,55	39,225	0	0	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
451	ОБЕД	Курочка (км) под сырно-сметанной шапкой	100	20,78	7,22	6,82	174,65	0,07	0,14	2,04	1,46	143,95	0,13	68,06	0,23	244,19	210,04	0,01	2,01	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
138	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,89	6,48	26,42	180,20	0,198	0,162	31,14	1,422	48,546	0,054	39,168	0,108	914,526	114,768	0,018	0	0,054	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
244	ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	13,80	0,72	31,98	181,82	0,48	0,12	0	5,64	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Богородский бездрожжевой	60	4,62	0,84	22,62	120,80	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ОБЕД	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																																								
<b>850 45,25 19,26 115,2 812,41 1,918 0,546 55,255 13,982 342,351 0,184 161,333 0,338 1611,526 481,973 0,028 0,006 0,556 0</b>																																								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																																								
<b>1560 69,09 44,13 220,22 1549,08 1,918 1,215 230,152 20,78 1017,241 0,42 243,113 0,638 2225,936 989,998 0,048 0,006 0,936 0</b>																																								
<b>День 3</b>																																								
198	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,12	16,40	42,47	344,93	0,15	0,2	1,55	0,9	152,975	0,125	42,4	0,3	237,975	184,5	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	0	105,875	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	35	2,62	1,02	17,99	91,70	0,038	0,01	0	0,42	6,65	0	4,55	0	32,2	22,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																																								
<b>540 17,21 23,74 76,13 586,29 0,232 0,23 4,55 4,415 211,255 0,263 66,505 0,3 282,035 314,665 0 0 0,23 0</b>																																								
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,40	4,35	21,42	146,98	0,25	0,075	14,5	2,025	42,5	0	17,6	0	377,675	42,275	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
129	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	100	20,38	7,74	16,59	219,20	0,02	0,01	0	0,21	4,43	0	2,52	0	16,15	11,41	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
713	ОБЕД	Макарона отварные (с маслом сливочным)	180	7,60	13,18	42,72	317,42	0,072	0,108	0,72	0,72	32,09	0,036	3,872	0,216	2,18	2,564	0,36	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,08	1,50	8,40	0,018	0,024	6	0,36	3,8	0,006	8,4	0	84,8	25,2	0	0	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Богородский бездрожжевой	60	4,62	0,84	22,62	120,80	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
293	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,68	0,14	35,34	137,34	0,04	0,02	0	0,76	28,1	0	11,76	0	209,98	30,06	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																																								
<b>1550 61,77 65,45 225,77 1402,34 948,84 0,556 0,814 24,24 140,24 0,996 78,152 0,216 827,865 239,098 0,006 0,004 0,804 0 0 0,006 0,004 0</b>																																								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																																								
<b>1590 61,77 65,45 225,77 1402,34 948,84 0,556 0,814 24,24 140,24 0,996 78,152 0,216 827,865 239,098 0,006 0,004 0,804 0 0 0,006 0,004 0</b>																																								
<b>День 4</b>																																								
1	ЗАВТРАК	Затяжка творожная с джемом	230	22,68	17,78	58,58	562,17	0,046	0,138	0,874	0,874	48,507	0,069	11,109	0,46	123,142	80,293	0	0	0,023	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	35	2,62	1,02	17,99	91,70	0,038	0,01	0	0,42																													

