

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Дон

(Донченкова Е.Ю.)

27.08.2024



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "КСОШ №6"



(Графова Е.Н.)

12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Старшие школьники (12 лет и старше)

№ рецептуры	Прям. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ca, мг.	Na, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2O, мг.	Zola, мг.	Kf, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	Hol, мг.							
				Б	Ж	У																															
День 1																																					
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Труллиес" молочная вязкая	250	7,83	11,15	35,17	271,45	0,2	0,225	1,55	1,425	166,55	0,075	62,7	0,175	291,625	223,925	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	3,01	1,13	31,48	146,32	0,044	0,019	0,379	0,534	9,339	0,005	6,912	0	60,132	26,281	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	35,2	36	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	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	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			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5,02	8,32	22,45	168,02	0,2	0,075	16,5	0,975	22,85	0	23,55	0	473,5	69,925	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
245	ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,012	0,03	2,88	0	25,2	0	7,8	0	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
131	ОБЕД	Говядина с курицей	200	25,10	16,92	36,84	400,40	0,06	0,04	3,06	0,72	11,62	0	24,52	0	65,04	75,32	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0		
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,6	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
59	ОБЕД 2	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5,02	8,32	22,45	168,02	0,2	0,075	16,5	0,975	22,85	0	23,55	0	473,5	69,925	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
245	ОБЕД 2	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,012	0,03	2,88	0	25,2	0	7,8	0	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
119	ОБЕД 2	Голубцы фарш (с соусом сметанным)	200	17,76	23,24	13,74	336,94	0,62	0,2	46,22	2,2	67,2	0,02	43,18	0	572,78	207,54	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
108	ОБЕД 2	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0	0	
518	ОБЕД 2	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,6	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
182	УДИЛИЩА		2365	86,5	74,3	331,87	2340,51	1,534	1,089	103,669	15,889	665,649	0,14	254,092		2775,637	872,856	0,845	0	0,936	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
День 2																																					
142	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	250	6,80	9,55	35,82	255,75	0,15	0,2	1,45	0,775	167,85	0,075	34,025	0,175	237,375	222,75	0	0	0,125	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	66,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	6,875	0	105,875	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроэлементами	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	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	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		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
25	ОБЕД	Уха с рыбной со сливками	200	7,26	7,84	10,76	142,84	0,12	0,12	10,82	0,86	53,2	0,06	22,1	2,76	361,14	97	0,02	0,02	0,28	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	181,62	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	
271	ОБЕД	Котлеты домашние (с мясом)	100	14,90	23,96	12,67	320,09	0,42	0,13	1,12	1,62	14,09	0,04	21,16	0,09	242,14	140,21	0,01	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
69	ОБЕД	Макаронные отварные (с мясным соусом)	180	6,97	6,79	42,71	259,43	0,108	0,054	0	1,296	32,058	0,036	3,672	0,108	1,008	1,278	0	0	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0	0	
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,69	0,00	27,16	107,86	0,02	0,06	170	4,3	27,80	0	2,3	0	0,5	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
25	ОБЕД 2	Уха с рыбной со сливками	200	7,26	7,84	10,76	142,84	0,12	0,12	10,82	0,86	53,2	0,06	22,1	2,76	361,14	97	0,02	0,02	0,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
244	ОБЕД 2	Горошек зеленый консервированный	60	13,80	0,72	31,98	181,62	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	
65	ОБЕД 2	Гуляши из курицы	100	21,16	5,35	3,45	146,99	0,08	0,08	3,63	1,39	10,32	0,06	76,52	0	271,41	154,9	0,01	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
498	ОБЕД 2	Кукуруза консервированная с овощами и зеленью	150	7,90	0,72	36,42	186,17	0,255	0,24	2,48	2,67	146,055	0	69,675	0	185,025	188,085	0,015	0,105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ОБЕД 2	Напиток из шиповника	200	0,69	0,00	27,16	107,86	0,02	0,06	170	4,3	27,80	0	2,3	0	0,5	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД 2	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																																					
182	УДИЛИЩА		2310	64,3	14,83	141,16	896,38	0,955	0,62	186,91	14,86	289,636	0,12	178,596	2,76	818,976	439,885	0,83	0,036	0,745	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																																					
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,30	10,58	55,77	346,43	0,1	0,2	1,575	0,7	153,55	0,075	44,625	0,2	231,175	190,875	0	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
283	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	6,94	0,40	19,34	179,66	0,048	0,084	0,672	0,648	248,04	0,096	16,608	0	57,12	153	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200																																		

96	ОБЕД 2	Чахохбили из курицы	100	18,30	5,16	3,70	134,30	0,06	0,06	16,88	0,01	12,28	0,06	8,52	0	118,5	18,24	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
213	ОБЕД 2	Макароны отварные (с маслом сливочным)	180	6,97	6,79	42,71	259,43	0,108	0,054	0	1,296	32,058	0,036	3,672	0,108	1,008	1,278	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
106	ОБЕД 2	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0	0	0	0	0					
254	ОБЕД 2	Напиток из риса и яблока	200	0,10	0,04	16,20	63,14	0	0	2	0,32	15,44	0	4,6	0	80,76	3,6	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
18	ОБЕД 2	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко/лимон)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	37	19,06	122,21	809,24	0,448	0,234	43,63	6,991	120,828	0,096	46,767	0,198	865,443	96,393	0	0	0	0,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2360	95,84	81,26	322,02	2473,58	1,851	1,102	99,818	17,98	594,899	0,193	180,889	0,588	3909,734	716,427	0,04	0	0	1,529	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
День 5																																												
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	280	9,10	11,00	49,04	330,12	0,234	0,234	1,794	1,378	181,786	0,078	58,732	0,182	295,568	228,176	0,028	0	0	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	80	3,45	13,68	23,25	230,10	0,248	0,03	0	0,57	10,35	0,096	5,85	0,226	43,65	32,1	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		
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	27,18	107,96	0,02	0,06	170	4,3	21,08	0	2,3	0	0,5	0	0	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			629	13,23	24,68	99,45	698,19	0,362	0,324	171,794	6,248	213,176	0,174	64,892	0,41	339,718	260,276	0,028	0	0	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			299	6	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0,04	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
67	ОБЕД	Суп из овощей (с зеленым горошком) с курицей	250	9,47	9,47	17,45	191,77	0,2	0,1	12	2,125	37,375	0	19,55	0	360,5	74,8	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,6	0,2	0	9,4	115	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	0	0	0	0	
95	ОБЕД	Гуляши из свинины	100	12,50	25,44	2,99	291,45	0,71	0,12	1,81	1,03	9,43	0	20,38	0	206,74	136,98	0,01	0	0,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
414	ОБЕД	Рис отварной	200	4,80	7,42	50,38	287,62	0,06	0,04	0	0,7	26,88	0,06	39,32	0,12	69,22	103,56	0	0	0,02	0,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
106	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0	0	0	0	0	0	0	0		
296	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18	0	0	2,8	0,1	13,02	0	2,96	0	12,02	1,54	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			919	31,11	42,73	121,86	993,82	1,77	0,46	16,61	13,355	200,685	0,06	81,23	0,12	648,48	316,78	0,01	0,02	0,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
87	ОБЕД 2	Суп из овощей (с зеленым горошком) с курицей	250	9,47	9,47	17,45	191,77	0,2	0,1	12	2,125	37,375	0	19,55	0	360,5	74,8	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
106	ОБЕД 2	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,6	0,2	0	9,4	115	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	0	0	0		
103	ОБЕД 2	Тертые мясные	140	17,82	33,91	10,30	418,08	0,826	0,168	0,294	1,344	114,858	0,064	30,17	0,084	257,684	220,234	0	0	0,098	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
140	ОБЕД 2	Калуса тушеная	220	17,40	34,56	20,17	482,42	1,012	0,22	21,956	2,244	27,148	0	47,938	0	815,938	228,38	0,022	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
106	ОБЕД 2	Хлеб Пекарский бездрожжевой	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0	0	0	0	0	0	0			
296	ОБЕД 2	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	20,16	78,18	0	0	2,8	0,1	13,02	0	2,96	0	12,02	1,54	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	49,03	78,34	98,96	1296,25	2,838	0,688	37,85	16,213	307,399	0,884	106,638	0,884	1446,14	522,954	0,022	0	0,678	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2690	99,37	162,16	328,66	3077,25	4,39	1,772	228,064	35,916	961,26	0,358	274,75	0,714	2728,338	1280,01	0,078	0,02	2,078	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 6																																												
152	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	7,83	11,15	35,17	271,45	0,2	0,226	1,55	1,425	166,55	0,075	62,7	0,175	391,629	223,925	0,025	0	0,126	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	3,01	1,13	31,48	146,32	0,044	0,016	0,379	0,534	9,339	0,005	6,512	0	80,132	28,281	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
467	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,09	2,46	20,12	112,78	0,04	0,12	1,04	0,8	105,84	0,02	25,54	0,04	163,9	92,24	0	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			566	13,92	14,74	86,77	634,65	0,284	0,361	2,989	2,799	281,729	0,1	94,752	0,215	516,657	344,446	0,025	0	0,266	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
394	ОБЕД	Суп Министрсии со свиной	240	7,30	13,13	9,53	163,48	0,264	0,048	1,992	0,432	12,12	0	12,816	0	129,364	58,44	0	0	0,216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
394	ОБЕД	Пюре, тушенная в соусе с овощами	250	17,82	33,91	10,30	418,08	0,82																																				

