

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

 (Донченкова Е.Ю.)

05.02.2025


(приказ № 41 от 05.02.2025г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "КСОШ №8"



 (Шлыкова А.Ю.)

05.02.2025г.

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 | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. | Caг, мг. | Ne, мг. | Re, мг. | B3, мг. | H2o, мг. | Zola, мг. | Kr, мг. | Ok, мг. | Pv, мг. | Hol, мг. | | | | | |
|------------------------------|------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 142 | ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная вязкая | 270 | 8,96 | 10,99 | 49,30 | 331,16 | 0,189 | 0,243 | 1,566 | 1,134 | 194,076 | 0,081 | 44,847 | 0,189 | 289,656 | 296,244 | 0 | 0 | 0,162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 152 | ЗАВТРАК | Бутерброд с джемом | 80 | 3,60 | 1,33 | 48,05 | 214,40 | 0,056 | 0,024 | 0,824 | 0,688 | 12,8 | 0,016 | 9,032 | 0 | 94,176 | 35,888 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 111 | ЗАВТРАК | Батон нарезной с микронутриентами | 100 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,11 | 0,03 | 0 | 1,2 | 19 | 0 | 13 | 0 | 92 | 65 | 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 | | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 650 | 20,72 | 15,22 | 164,05 | 872,52 | 0,355 | 0,337 | 5,49 | 5,562 | 252,216 | 0,097 | 69,559 | 0,189 | 487,692 | 398,672 | 0 | 0 | 0,342 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 59 | ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 5,25 | 4,72 | 22,45 | 154,65 | 0,1 | 0,075 | 16,725 | 0,975 | 23,425 | 0 | 22,675 | 0 | 470,05 | 67,3 | 0 | 0 | 0,225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 131 | ОБЕД | Плов с курицей | 200 | 24,42 | 16,86 | 36,82 | 397,14 | 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 | | |
| 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 | | |
| 518 | ОБЕД | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,02 | 0,02 | 4 | 2,8 | 14 | 0 | 8 | 0 | 240 | 14 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 710 | 34,15 | 21,88 | 109,65 | 770,59 | 0,18 | 0,135 | 23,785 | 4,495 | 49,045 | 0 | 55,195 | 0 | 775,09 | 156,62 | 0 | 0 | 0,265 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1360 | 87,78 | 84,69 | 399,22 | 2703,74 | 0,166 | 0,177 | 52,353 | 16,593 | 386,879 | 0,177 | 184,345 | 0,369 | 2226,975 | 805,552 | 0,013 | 0 | 1,317 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 (1) | ЗАВТРАК | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 270 | 8,42 | 11,15 | 36,61 | 279,88 | 0,216 | 0,243 | 1,674 | 1,539 | 179,712 | 0,081 | 67,716 | 0,162 | 314,739 | 241,65 | 0,027 | 0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 300 | ЗАВТРАК | Яйца вареные | 60 | 7,65 | 6,90 | 0,45 | 94,50 | 0,048 | 0 | 0 | 1,5 | 33 | 0,15 | 7,5 | 0 | 115,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 111 | ЗАВТРАК | Батон нарезной с микронутриентами | 50 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,022 | 0,006 | 0 | 0,24 | 3,8 | 0 | 2,6 | 0 | 18,4 | 13 | 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 | 27,16 | 107,96 | 0,02 | 0,06 | 170 | 4,3 | 21,06 | 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 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 580 | 16,75 | 18,05 | 64,22 | 482,34 | 0,284 | 0,303 | 171,674 | 7,339 | 233,772 | 0,231 | 77,516 | 0,162 | 315,239 | 357,15 | 0,027 | 0 | 0,375 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | ОБЕД | Уха с горбушей со сливками | 200 | 6,12 | 6,52 | 4,12 | 188,42 | 0,12 | 0,1 | 10,76 | 0,82 | 47,9 | 0,04 | 20,2 | 2,2 | 338,96 | 84 | 0,02 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 98 | ОБЕД | Индейка в соусе | 100 | 14,01 | 12,83 | 4,12 | 258,88 | 0,07 | 0,16 | 2,27 | 3,04 | 11,81 | 0 | 1,57 | 0 | 19,6 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 173 | ОБЕД | Греча рассыпчатая | 150 | 8,79 | 7,24 | 39,72 | 258,88 | 0,3 | 0,15 | 0 | 4,665 | 19,275 | 0,045 | 139,995 | 0,09 | 264,93 | 208,2 | 0 | 0 | 0,12 | 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 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 283 | ОБЕД | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,00 | 15,10 | 62,58 | 0 | 0,02 | 0,3 | 2,5 | 23,86 | 0 | 1,9 | 0 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 710 | 33 | 26,89 | 97,92 | 766,4 | 0,49 | 0,43 | 13,33 | 11,025 | 102,845 | 0,085 | 183,865 | 2,29 | 623,93 | 298,7 | 0,02 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1290 | 83,35 | 62,38 | 245,72 | 1875,89 | 1,169 | 1,053 | 230,164 | 24,509 | 440,777 | 0,431 | 371,181 | 4,652 | 2397,594 | 977,025 | 0,092 | 0 | 1,525 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная вязкая | 270 | 7,88 | 9,40 | 60,24 | 355,78 | 0,108 | 0,216 | 1,701 | 0,756 | 165,837 | 0,081 | 48,195 | 0,162 | 249,318 | 205,686 | 0 | 0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 3 | ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 80 | 13,40 | 11,76 | 21,96 | 247,04 | 0,056 | 0,136 | 1,12 | 0,84 | 409,6 | 0,16 | 25,2 | 0 | 76,8 | 242 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 283 | ЗАВТРАК | Чай с сахаром | 200 | 0,60 | 0,00 | 15,10 | 62,58 | 0 | 0,02 | 0,3 | 2,5 | 23,86 | 0 | 1,9 | 0 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 550 | 21,88 | 21,16 | 97,3 | 665,4 | 0,164 | 0,372 | 3,121 | 4,096 | 598,997 | 0,241 | 75,295 | 0,162 | 326,558 | 447,686 | 0 | 0 | 0,315 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 126 | ОБЕД | Борщ из свежей капусты на курином бульоне | 250 | 3,90 | 6,90 | 10,58 | 120,68 | 0,05 | 0,075 | 22,85 | 1,25 | 48,075 | 0 | 19,7 | 0 | 256,825 | 51,375 | 0 | 0 | 0,225 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 271 | ОБЕД | Котлеты домашние | 100 | 14,77 | 18,80 | 12,62 | 279,34 | 0,42 | 0,13 | 1,12 | 1,61 | 13,34 | 0 | 21,16 | 0 | 241,2 | 148,03 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 213 | ОБЕД | Макароны отварные (с маслом сливочным) | 200 | 7,72 | 6,92 | 47,46 | 282,72 | 0,12 | 0,06 | 0 | 1,44 | 35,54 | 0,04 | 4,08 | 0,1 | 1,28 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 255 | ОБЕД | Напиток из яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,94 | 66,24 | 0 | 0 | 2 | 0,48 | 12,64 | 0 | 3,8 | 0 | 56,04 | 2,2 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 810 | 29,95 | 33 | 115,98 | 879,78 | 0,59 | 0,265 | 25,97 | 4,78 | 109,595 | 0,04 | 48,74 | 0,21 | 554,765 | 202,885 | 0,01 | 0 | 0,885 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1360 | 79,89 | 89,09 | 286,35 | 2264,95 | 1,554 | 0,937 | 111,716 | 13,181 | 852,532 | 0,306 | 199,46 | 0,262 | 1884,013 | 947,571 | 0,01 | 0 | 1,725 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК | Запеканка творожная с молоком густенным | 250 | 26,28 | 21,38 | 59,20 | 621,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ЭКЗЕМПЛЯР
МОУ «КСОШ №8»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908370

Владелец Шлыкова Анжела Юрьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025