

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"

 (Донченкова Е.Ю.)

28.10.2025

(приказ № 227 от 28.10.2025г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «КСОШ №8»

 (А.Ю.Шлыкова)

28.10.2025



10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Младш. школьники 7-11 лет

№ 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.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая б	200	7,76	7,00	36,80	234,00	0,12	0,34	1,23	0,9	217,68	0,06	33,64	0,12	259,66	185,54	0,02	0	0,08
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	3,10	1,16	34,88	160,00	0,048	0,018	0,43	0,558	10,002	0,012	7,002	0	67,2	29,598	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	11,52	8,16	86,98	458,96	0,168	0,398	4,88	3,998	254,022	0,072	43,322	0,12	338,72	216,678	0,02	0	0,26
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,50	3,52	18,62	124,58	0,2	0,08	13,42	1,7	34,92	0	16,16	0	353,72	39,08	0	0	0,16
171	ОБЕД	Плов со свиной	180	13,84	25,83	35,77	431,44	0,648	0,126	2,502	1,404	14,562	0	40,32	0	221,868	165,616	0	0	0,072
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	21,08	29,5	90,58	709,42	0,868	0,226	19,922	5,904	63,482	0	64,48	0	815,588	238,696	0	0	0,252
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	37,7	43,1	185,55	1270,38	1,104	0,879	26,992	10,072	521,504	0,106	131,602	0,205	1402,508	608,374	0,037	0	0,546
День 2																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Колорка"	200	5,76	7,84	26,30	198,26	0,16	0,16	1,02	1,12	113,72	0,06	47,98	0,12	208,64	163,9	0	0	0,1
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,032	0,02	0	0,38	6,9	0,064	3,9	0,152	29,1	21,4	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	8,66	16,96	65,78	446,9	0,212	0,22	151,02	5,3	140,42	0,124	54,18	0,272	238,18	185,3	0	0	0,34
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
67	ОБЕД	Суп из овощей по-луиски с цветной капустой	200	1,78	4,24	9,38	83,14	0,14	0,06	9,2	1,42	26,98	0	11,84	0	241,2	27,84	0	0	0,16
		Биточки "Аппетитные" (говядина/свинина/курица)	90	13,20	9,79	11,47	187,22	0,171	0,072	1,467	1,224	11,439	0,018	32,364	0	193,653	113,58	0	0	0,072
138	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,24	4,79	22,02	144,57	0,165	0,135	25,55	1,185	40,565	0,045	32,64	0,075	761,965	95,49	0,015	0	0,045
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	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	23,66	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	20,56	18,97	72,16	542,91	0,476	0,287	36,917	6,329	102,644	0,063	78,744	0,075	1197,278	236,91	0,015	0	0,457
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	34,32	41,37	145,93	1091,81	0,756	0,762	190,147	11,799	447,064	0,221	156,724	0,432	1683,658	575,21	0,032	0	0,831
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,00	6,10	39,98	233,72	0,06	0,14	1,04	0,5	103,94	0,04	31,12	0,1	155,72	129,86	0	0	0,12
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	6,53	4,99	18,51	145,04	0,045	0,055	0,42	0,555	157,4	0,06	12,05	0	47,2	103,75	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	12,13	11,09	73,59	441,34	0,105	0,215	1,76	3,555	285,2	0,1	45,07	0,1	203,36	233,61	0	0	0,3
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
54	ОБЕД	Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины	200	2,22	4,44	12,04	97,44	0,12	0,06	11,66	0,72	19,06	0	16,44	0	318,22	51,26	0	0	0,16
842	ОБЕД	Филе куриное под сырной корочкой "Сезарянка"	90	20,97	7,65	0,80	155,88	0	0,027	0,243	0,081	82,674	0,036	4,383	0	14,508	45,225	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	2,29	39,68	214,00	0,3	0,135	0	4,65	18,555	0	139,995	0	264,03	207,06	0	0	0,12
238	ОБЕД	Соус белый основной	15	0,08	0,63	0,52	8,11	0,003	0,004	0,004	0,011	0,833	0,004	0,165	0,012	0,112	0,142	0	0	0,016
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
253	ОБЕД	Напиток из вишни	200	0,10	0,02	19,24	74,46	0	0	1,8	0,12	13,98	0	5,12	0	31,26	3,6	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			685	33,87	15,18	86,47	615,29	0,423	0,226	13,707	5,582	135,102	0,04	166,103	0,012	628,13	307,287	0	0	0,496
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1305	51,1	31,71	168,05	1158,63	0,596	0,696	17,677	9,307	624,302	0,174	234,973	0,197	1079,69	693,897	0,017	0	0,83
День 4																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Тихвинка"	200	6,86	7,78	37,48	246,12	0,18	0,18	1,32	1,06	133,96	0,06	42,96	0,12	220,24	171,08	0,02	0	0,08
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	4,48	1,66	31,48	159,00	0,054	0,042	0,198	0,522	70,992	0	12	0,012	112,794	71,796	0	0	0,006
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	12	9,44	84,26	470,08	0,234	0,262	4,618	4,122	231,312	0,06	57,64	0,132	344,894	244,416	0,02	0	0,266
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
127	ОБЕД	Борщ на курином бульоне	200	2,76	5,20	6,46	84,56	0,04	0,06	18,24	0,98	38,12	0	15,36	0	200,44	37,9	0	0	0,18
		Тефтели "Сосисаборские" из куриного филе (вт)	90	18,55	11,33	6,98	208,66	0,063	0,09	1,413	1,161	87,093	0,144	62,64	0,135	219,258	164,907	0	0	0,108
213	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,67	4,35	34,83	200,94	0,09	0,045	0	1,065	28,265	0,03	3,06	0,06	0,6	0,765	0	0	0,3
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
254	ОБЕД	Напиток из смородины (б)	200	0,16	0,06	16,06	63,44	0	0	30	0,24	14,86	0	6,66	0	52,96	4,96	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	28,88	21,59	78,52	623	0,193	0,195	49,653	3,446	166,338	0,174	87,72	0,195	473,258	208,532	0	0	0,788
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	45,98	36,47	170,77	1195,08	0,495	0,712	58,481	7,738	601,65	0,268	189,18	0,412	1066,352	605,948	0,037	0	1,088

День 5																				
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	180	18,25	9,90	111,17	639,90	0,108	0,108	0	1,62	30,852	0,018	67,263	0,198	152,658	217,674	0	0,018	0,162
490	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0,057	9,15	0,03	46,05	0,008	5,1	0,008	54,75	32,85	0,001	0	0,006
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (45 г.)	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,049	0	0	0,54	8,55	0	5,85	0	0	29,25	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	23,31	12,48	157,72	869,58	0,166	0,185	0,45	4,69	109,312	0,026	80,116	0,206	207,848	279,774	0,001	0,018	0,348
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																				
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
25	ОБЕД	Уха "Ростовская" с треской	200	4,34	5,32	8,82	100,84	0,08	0,08	10,3	0,74	26,6	0	12,2	0	244,7	29	0	0	0,18
141	ОБЕД	Рагу из овощей (капуста, морковь, лук) со свининой	180	14,20	20,11	18,47	314,32	0,648	0,198	101,304	2,358	115,344	0	51,624	0	820,008	180,234	0,018	0	0,072
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	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	13,92	0	2,98	0	12,02	1,54	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	20,34	25,58	61,64	558,74	0,728	0,278	114,404	3,198	154,964	0	66,804	0	1076,728	210,774	0,018	0	0,472
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1220	48,75	43,5	227,35	1530,32	0,862	0,718	117,064	8,058	468,276	0,06	170,72	0,291	1532,776	643,548	0,036	0,018	0,854
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			6345	217,85	196,15	897,65	6246,22	3,913	3,767	408,361	46,974	2662,798	0,829	883,179	1,537	6764,984	3126,977	0,159	0,018	4,149
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:			1269	43,57	39,23	179,63	1249,244	0,7826	0,7534	81,6722	9,3948	532,5592	0,1658	172,6358	0,3074	1352,9968	625,3954	0,0318	0,0036	0,8298
День 7																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая б	200	7,76	7,00	36,80	234,00	0,12	0,34	1,23	0,9	217,68	0,06	33,64	0,12	259,66	185,54	0,02	0	0,08
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	6,53	4,99	18,51	145,04	0,045	0,055	0,42	0,555	157,4	0,06	12,05	0	47,2	103,75	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	14,95	11,99	70,61	444	0,165	0,435	4,8	3,995	401,42	0,12	48,37	0,12	318,72	290,83	0,02	0	0,26
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																				
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
585	ОБЕД	Суп Минестроне	200	2,00	4,40	14,12	104,32	0,1	0,04	7,5	1,08	23,86	0	14,38	0	196,9	36,7	0	0	0,18
95	ОБЕД	Гуляш из свинины	90	10,92	23,61	3,01	268,83	0,621	0,108	2,394	0,936	8,82	0,009	17,658	0,027	179,505	118,845	0,009	0	0,054
213	ОБЕД	Макаронные отварные (с маслом сливочным)	150	5,67	4,35	34,83	200,94	0,09	0,045	0	1,065	26,265	0,03	3,06	0,06	0,6	0,765	0	0	0,3
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	21,33	32,51	88,15	727,49	0,831	0,213	13,894	5,881	72,745	0,039	43,098	0,087	617,005	170,31	0,009	0	0,554
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	41,38	49,94	166,75	1273,49	1,064	0,903	20,904	10,046	678,165	0,193	115,268	0,292	1183,925	614,14	0,046	0	0,848
День 8																				
183	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная "Марьино"	200	8,34	11,46	35,16	276,48	0,22	0,24	1,32	2,98	134,96	0,08	99,7	0,18	311,58	219,88	0,02	0	0,1
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (35 г.)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	55,2	39	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	13,5	13,2	81,3	498,64	0,286	0,298	4,42	6,24	172,7	0,08	110,18	0,18	378,64	260,42	0,02	0	0,28
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																				
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,62	3,42	16,32	111,62	0,08	0,06	11,34	0,66	17,46	0	15,48	0	314,52	44,84	0	0	0,18
129	ОБЕД	Котлета рубленая из филе птицы (курица)	100	18,82	7,61	15,51	206,38	0,07	0,06	2,26	1,27	13,13	0,05	64,12	0	238,05	136,91	0	0	0,12
138	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,24	4,79	22,02	144,57	0,165	0,135	25,55	1,185	40,365	0,045	32,64	0,075	761,985	95,49	0,015	0	0,045
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (35 гр.)	35	2,03	0,18	16,55	76,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			685	27,81	16,02	91,16	618,97	0,315	0,255	45,55	3,215	84,395	0,085	115,64	0,075	1334,855	279,54	0,015	0	0,565
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	46,41	34,66	180,45	1219,61	0,669	0,808	52,18	9,625	461,095	0,209	249,62	0,34	1961,695	682,96	0,052	0	0,879
День 9																				
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,62	6,50	32,74	211,00	0,12	0,18	1,35	0,64	133,5	0,04	33,78	0,12	195,86	147,74	0,02	0	0,1
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
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (35 г.)	35	3,19	3,27	3,34	55,76	0,035	0,038	3,465	0,375	7,504	0,007	6,23	0	112,497	32,666	0	0	0,028
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	16,42	16,09	51,59	415,96	0,199	0,238	5,125	4,89	195,114	0,185	48,785	0,12	308,797	286,281	0,02	0	0,308
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:																				
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
61	ОБЕД	Суп картофельный с чечевицей на курином бульоне	200	3,24	3,28	9,98	81,74	0,06	0,04	9,74	0,6	16,66	0	13,64	0	269,08	40,2	0	0	0,18
119	ОБЕД	Голубцы ленивые (с соусом сметанным) 9 шт, гл	180	14,83	19,91	12,37	289,48	0,54	0,162	41,538	1,854	59,922	0,018	37,386	0	496,89	175,266	0	0	0,072
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,08	30,48	120,44	0,02	0,02	0,33	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	24,76	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	20,53	23,42	67,02	557,06	0,62	0,222	51,698	3,074	107,782	0,078	66,246	0	998,49</				

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
29	ОБЕД	Шш из квашеной капусты на бульоне из свинины	200	2,62	5,76	7,02	92,34	0,1	0,04	21,3	0,78	33,36	0	8,76	0	142	26,14	0	0	0,18
674	ОБЕД	Паста с курицей в молочном соусе	195	21,22	15,09	40,42	382,88	0,176	0,234	1,833	1,852	178,737	0,156	52,279	0,195	221,949	182,364	0	0	0,079
109	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (60 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	27,4	21,23	92,76	672,26	0,276	0,274	25,133	3,112	224,737	0,156	64,839	0,195	419,989	210,704	0	0	0,458
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1235	53,1	41,45	176,7	1353,81	0,413	0,666	28,327	6,826	496,187	0,244	103,079	0,64	791,719	445,934	0,017	0	0,69
День 11																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорка"	200	5,76	7,84	26,30	198,26	0,16	0,16	1,02	1,12	113,72	0,06	47,98	0,12	208,64	163,9	0	0	0,1
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	4,48	1,66	31,48	199,00	0,054	0,042	0,196	0,522	70,992	0	12	0,012	112,794	71,796	0	0	0,006
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	10,9	9,5	73,08	422,22	0,214	0,242	4,318	4,182	211,052	0,06	62,66	0,132	333,294	237,236	0	0	0,286
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%	170	5,10	5,44	7,99	102,00	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			170	5,1	5,44	7,99	102	0,068	0,255	2,21	0,17	204	0,034	23,8	0,085	248,2	153	0,017	0	0,034
70	ОБЕД	Уха с горбушей "Невские берега"	200	5,52	3,32	10,62	94,76	0,12	0,08	12,66	0,8	25,5	0	21,64	2,18	388,02	76,62	0,02	0	0,3
271	ОБЕД	Киришский шинцель (свинина/курица)	90	12,25	12,12	9,83	197,82	0,243	0,045	0,196	0,486	6,543	0	8,532	0,018	79,416	54,54	0	0	0,036
174	ОБЕД	Греча рассыпчатая (9 шк)	150	8,77	5,18	39,70	240,13	0,3	0,135	0	4,665	18,975	0,03	139,995	0,045	264,555	207,72	0	0	0,12
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	30	1,74	0,15	14,19	65,40	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	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	28,88	20,77	89,44	660,69	0,663	0,28	13,158	8,451	74,878	0,03	172,067	2,243	732,431	338,88	0,02	0	0,636
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	44,88	35,71	170,51	1184,91	0,945	0,777	19,888	12,803	489,93	0,124	258,527	2,46	1313,925	729,116	0,037	0	0,956
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			6410	227,82	206,71	821,01	6108,84	3,978	3,869	190,13	47,434	2632,273	1,067	865,325	3,937	6806,751	3161,657	0,189	0	4,167
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:			1282	45,56	41,34	164,20	1221,37	0,80	0,77	36,03	9,49	526,45	0,21	173,07	0,79	1361,35	632,33	0,04	0,00	0,83
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			12755	445,67	402,86	1718,66	12353,06	7,891	7,636	588,491	94,408	5295,069	1,896	1726,504	5,474	13571,735	6288,634	0,348	0,018	8,316
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1275,5	44,57	40,29	171,87	1235,31	0,79	0,76	58,85	9,44	529,51	0,19	172,85	0,55	1357,17	628,86	0,03	0	0,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																				
				14,43	29,35	55,65														

Категория: Старш. школьники 12 лет и стар

№ 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.
				Б	Ж	У														
День 1																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная/молочная жидкая Б	250	9,70	8,75	46,00	292,50	0,15	0,425	1,6	1,125	27,21	0,075	42,05	0,15	324,575	231,925	0,025	0	0,1
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	80	4,14	1,54	46,50	213,34	0,064	0,024	0,64	0,744	13,336	0,016	9,336	0	89,6	39,464	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	14,5	10,29	107,8	570,8	0,214	0,489	5,34	4,409	311,776	0,091	54,068	0,15	426,035	272,929	0,025	0	0,28
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,62	4,40	23,28	155,73	0,25	0,1	15,775	2,125	43,65	0	20,2	0	442,15	48,85	0	0	0,2
171	ОБЕД	Плов со свиной	250	19,23	35,88	49,68	599,23	0,9	0,175	3,475	1,95	20,225	0	56	0	308,15	257,8	0	0	0,1
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	29,33	40,58	123,34	973,76	1,17	0,295	24,25	6,875	77,875	0	84,2	0	990,3	320,65	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	43,83	50,87	231,14	1544,56	1,384	0,784	29,59	11,284	389,651	0,091	138,266	0,15	1416,335	593,579	0,025	0	0,6
День 2																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорка"	270	7,78	10,58	35,50	267,65	0,216	0,216	1,377	1,512	153,522	0,081	64,773	0,162	281,664	221,265	0	0	0,135
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (50 гр.)	80	4,60	17,24	31,00	306,80	0,064	0,04	0	0,76	13,8	0,128	7,8	0,304	58,2	42,8	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	12,98	27,82	90,48	669,69	0,3	0,296	161,377	6,072	187,122	0,209	74,873	0,466	340,304	284,065	0	0	0,375
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Суп из овощей по-лужски с цветной капустой	250	2,22	5,30	11,73	103,92	0,175	0,075	11,5	1,775	33,725	0	14,8	0	301,5	34,8	0	0	0,2
		Биточки "Аппетитные" (говядина/свинина/курица)	100	14,67	15,88	12,74	208,02	0,19	0,08	1,63	1,36	12,71	0,02	35,96	0	215,17	126,2	0	0	0,08
139	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,32	6,38	29,36	192,76	0,22	0,18	34,6	1,58	53,82	0,06	43,52	0,1	1015,98	127,32	0,02	0	0,06
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	25,29	27,86	97,31	698,08	0,585	0,355	48,03	7,215	124,115	0,08	96,18	0,1	1533,09	288,32	0,02	0	0,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	38,27	55,68	187,79	1367,77	0,885	0,651	199,407	13,287	311,237	0,289	171,053	0,566	1873,394	552,385	0,02	0	0,895
День 3																				
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	270	6,75	8,23	53,97	315,52	0,081	0,189	1,404	0,675	140,319	0,054	42,012	0,135	210,222	175,311	0	0	0,162
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	80	10,44	7,98	29,62	232,06	0,072	0,088	0,672	0,888	251,84	0,096	19,28	0	75,52	166	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	17,79	16,21	98,69	610,16	0,153	0,297	2,376	4,063	416,019	0,15	63,192	0,135	286,182	341,311	0	0	0,342
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины	250	2,78	7,55	15,05	121,80	0,15	0,075	14,575	0,9	23,825	0	20,55	0	397,775	64,075	0	0	0,2
		Филе куриное под сырной корочкой "Северянка"	100	23,30	14,50	0,89	173,20	0	0,03	0,27	0,09	91,86	0,04	4,87	0	16,12	50,25	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	5,06	52,90	285,34	0,4	0,18	0	6,2	24,74	0	186,63	0	352,04	276,08	0	0	0,16
238	ОБЕД	Соус белый основной	20	0,11	0,84	0,70	10,82	0,004	0,006	0,006	0,014	1,11	0,006	0,22	0,016	0,15	0,19	0	0	0,022
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
253	ОБЕД	Напиток из вишни	200	0,10	0,02	19,24	74,46	0	0	1,8	0,12	13,98	0	5,12	0	31,26	3,6	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	41,45	28,27	117,16	796,42	0,554	0,291	16,651	7,324	155,515	0,046	217,42	0,016	797,345	394,195	0	0	0,582
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	59,24	44,48	215,85	1406,58	0,707	0,588	19,027	11,387	571,534	0,196	280,612	0,151	1083,527	735,506	0	0	0,924
День 4																				
1135	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная "Тихвинка"	270	9,26	10,50	50,60	332,26	0,243	0,243	1,782	1,431	180,873	0,081	57,993	0,162	297,324	230,958	0,027	0	0,108
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	80	5,98	2,22	41,98	212,00	0,072	0,056	0,264	0,696	94,656	0	16	0,016	150,392	95,728	0	0	0,008
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,9	12,72	107,88	609,22	0,315	0,339	5,146	4,667	301,869	0,081	76,676	0,178	459,576	328,226	0,027	0	0,296
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	ОБЕД	Борщ на курином бульоне	250	3,45	6,50	8,08	105,70	0,05	0,075	22,3	1,225	47,65	0	19,2	0	250,55	47,375	0	0	0,225
		Тефтели "Сосновоборские" из куриного филе (вт)	100	20,61	19,15	7,75	231,84	0,07	0,1	1,57	1,29	96,77	0,16	69,6	0,15	243,62	183,23	0	0	0,12
213	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	200	7,56	5,80	46,44	267,92	0,12	0,06	0	1,42	35,02	0,04	4,08	0,08	0,8	1,02	0	0	0,4
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
254	ОБЕД	Напиток из смородины (б)	200	0,16	0,06	16,06	63,44	0	0	30	0,24	14,86	0	6,66	0	52,96	4,96	0	0	0,2

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	35,26	31,81	106,71	799,7	0,24	0,235	54,37	4,175	194,3	0,2	99,54	0,23	547,93	236,585	0	0	0,945
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	51,16	44,53	214,59	1408,92	0,555	0,574	59,516	8,842	496,169	0,281	176,216	0,408	1007,508	564,811	0,027	0	1,241
День 5																				
316	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	20,28	11,00	123,52	711,00	0,12	0,12	0	1,8	34,28	0,02	74,74	0,22	169,62	241,86	0	0,02	0,18
490	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0,057	0,15	0,03	46,05	0,008	5,1	0,008	54,75	32,85	0,001	0	0,006
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (45 г.)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0	0	0,48	7,6	0	5,2	0	0	26	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			455	24,96	13,43	167,5	927,58	0,173	0,197	0,45	4,81	111,79	0,028	86,94	0,228	224,81	300,71	0,001	0,02	0,366
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ОБЕД	Уха "Ростовская" с треской	250	5,43	6,65	11,02	126,05	0,1	0,1	12,875	0,925	33,25	0	15,26	0	305,875	36,25	0	0	0,225
		Рагу из овощей (капуста, морковь, лук) со свиной	250	19,72	27,93	25,65	436,55	0,9	0,275	140,7	3,275	160,2	0	71,7	0	1138,9	250,325	0,025	0	0,1
141	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	2,98	0	12,02	1,54	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	28,69	34,88	85,21	771,58	1	0,375	156,375	4,3	206,47	0	89,93	0	1456,795	288,115	0,025	0	0,545
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	53,85	48,31	252,71	1699,16	1,173	0,572	156,825	9,11	318,26	0,028	176,87	0,228	1681,605	588,825	0,026	0,02	0,911
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			6605	248,15	243,87	1102,08	7426,99	4,704	3,169	464,365	53,91	2086,851	0,885	943,017	1,503	7082,367	3035,106	0,098	0,02	4,571
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:			1321	49,23	48,77	220,42	1485,40	0,94	0,63	92,87	10,78	417,37	0,18	188,60	0,30	1412,47	607,02	0,02	0,00	0,91
День 7																				
195	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая б	250	9,70	8,75	46,00	292,50	0,15	0,425	1,6	1,125	272,1	0,075	42,05	0,15	324,575	231,925	0,025	0	0,1
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	80	10,44	7,98	29,62	232,06	0,072	0,088	0,672	0,888	251,84	0,096	19,28	0	75,52	166	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	20,8	16,73	90,92	589,52	0,222	0,553	5,372	4,553	550,28	0,171	64,01	0,15	411,955	399,465	0,025	0	0,28
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
585	ОБЕД	Суп Минестроне	250	2,50	5,50	17,65	130,40	0,125	0,05	9,375	1,35	29,575	0	17,975	0	246,125	45,875	0	0	0,225
95	ОБЕД	Гуляш из свинины	100	12,13	26,23	3,35	298,70	0,69	0,12	2,65	1,04	9,8	0,01	19,62	0,03	199,45	132,05	0,01	0	0,06
213	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	200	7,56	5,80	46,44	267,92	0,12	0,06	0	1,42	35,02	0,04	4,08	0,08	0,8	1,02	0	0	0,4
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	26,67	37,83	117,82	915,82	0,955	0,25	16,035	6,61	88,395	0,05	49,675	0,11	686,375	192,945	0,01	0	0,705
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1340	47,47	54,56	208,74	1505,34	1,177	0,803	21,407	11,163	638,675	0,221	113,685	0,26	1098,33	592,41	0,035	0	0,985
День 8																				
183	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная "Марьино"	270	11,26	15,47	47,47	373,25	0,297	0,324	1,782	4,023	182,196	0,108	134,595	0,243	420,633	296,838	0,027	0	0,135
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (35 г.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,17	16,34	78,19	516,81	0,33	0,373	4,882	6,923	214,236	0,108	141,175	0,243	460,093	317,878	0,027	0	0,315
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,52	4,28	20,40	139,53	0,1	0,075	14,175	0,825	21,825	0	19,35	0	393,15	56,05	0	0	0,225
129	ОБЕД	Котлета рубленая из филе птицы (курица)	100	18,82	16,61	15,51	206,38	0,07	0,06	2,28	1,27	13,13	0,05	64,12	0	238,05	136,91	0	0	0,12
136	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,32	9,38	29,36	192,76	0,22	0,18	34,5	1,58	53,82	0,06	43,52	0,1	1015,98	127,32	0,02	0	0,06
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (35 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	31,24	30,59	114,41	749,57	0,39	0,315	57,035	3,775	102,215	0,11	130,39	0,1	1667,48	322,58	0,02	0	0,625
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1310	45,41	46,93	192,6	1266,38	0,72	0,688	61,917	10,698	316,451	0,218	271,565	0,343	2127,573	640,458	0,047	0	0,94
День 9																				
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	270	7,59	8,78	44,20	284,85	0,162	0,243	1,836	0,864	180,225	0,054	45,603	0,162	264,411	199,449	0,027	0	0,135
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	60	7,65	6,90	0,46	94,50	0,048	0	0	1,5	33	0,15	7,5	0	0	115,5	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами (35 г.)	30	2,73	2,80	2,86	47,80	0,03	0,033	2,97	0,321	6,432	0,006	5,34	0	96,426	27,999	0	0	0,024
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	18,57	18,48	62,61	489,73	0,24	0,296	5,106	5,185	243,517	0,21	60,343	0,162	361,277	342,948	0,027	0	0,339
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61	ОБЕД	Суп картофельный с чечевицей на курином бульоне	250	4,05	4,10	12,47	102,17	0,075	0,05	12,175	0,75	20,825	0	17,05	0	336,35	50,25	0	0	0,225
119	ОБЕД	Голубцы ленивые (с соусом сметанным), 9 шт. Гл	250	20,60	27,65	17,17	402,05	0,75	0,225	57,775	2,575	83,225	0,025	51,925	0	690,125	243,425	0	0	0,1
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,08	30,48	120,44	0,02	0,02	0,36	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	24,76	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	28,85	32,13	88,5	755,46	0,845	0,295	70,31	3,945	135,25	0,085	84,195	0	1258,995	318,435	0	0	0,525
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	47,42	50,61	161,11	1245,19	1,085	0,591	75,416	9,13	378,767	0,295	144,538	0,162	1620,272	661,383	0,027	0	

111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами(30 г.)	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
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,96	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	25,85	18,81	111,93	762,95	0,146	0,158	0,984	4,384	80,75	0,054	23,54	0,36	187,93	127,73	0	0	0,198
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	ОБЕД	Ши из квашеной капусты на бульоне из свинины	250	3,27	10,20	8,77	115,42	0,125	0,05	26,625	0,975	41,7	0	10,95	0	177,5	32,675	0	0	0,225
674	ОБЕД	Паста с курицей в молочном соусе	250	27,20	22,35	51,82	490,88	0,225	0,3	2,35	2,375	229,15	0,2	67,025	0,25	284,55	233,8	0	0	0,1
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (60 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	34,03	32,93	105,91	803,34	0,35	0,35	30,975	3,83	283,49	0,2	81,775	0,25	618,09	268,675	0	0	0,525
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	59,88	49,74	217,84	1568,29	0,496	0,508	31,959	8,214	364,24	0,254	105,315	0,61	706,02	396,405	0	0	0,723
День 11																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорка"	270	7,78	10,58	35,50	267,65	0,216	0,216	1,377	1,512	153,522	0,081	64,773	0,162	281,664	221,265	0	0	0,135
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	80	5,98	2,22	41,98	212,00	0,072	0,056	0,264	0,696	94,656	0	16	0,016	150,392	95,728	0	0	0,008
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,42	12,8	92,78	544,61	0,288	0,312	4,741	4,748	274,518	0,081	83,453	0,178	443,916	318,533	0	0	0,323
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ОБЕД	Уха с горбушей "Невские берега"	250	6,90	10,15	13,27	118,45	0,15	0,1	15,825	1	31,875	0	27,05	2,725	485,025	95,775	0,025	0	0,375
271	ОБЕД	Киришский шницель (свинина/курица)	100	13,61	16,47	10,92	219,80	0,27	0,05	0,22	0,54	7,27	0	9,48	0,02	88,24	60,6	0	0	0,04
174	ОБЕД	Греча рассыпчатая (9 шк)	200	11,70	6,90	52,84	320,18	0,4	0,18	0	6,22	25,3	0,04	186,63	0,06	352,74	276,96	0	0	0,16
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	130,80	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	23,96	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18

Пояснительная записка к Меню

Двенадцатидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20 утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 % от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за учебный день завтрак + обед составляют 50-60% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 7-11 лет	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (10 дней), % / ккал	20-25% / 4700-5875	
Энергетическая ценность обеда за весь период (10 дней), % / ккал	30-35% / 7050-8225	
Итого за весь период (10 дней), ккал	11750-14100	12353,06
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1175-1410	1235,31

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (10 дней), % / ккал	20-25% / 5440-6800	
Энергетическая ценность обеда за весь период (10 дней), % / ккал	30-35% / 8160-9520	
Итого за весь период (10 дней), ккал	13600-16320	14406,61
Энергетическая ценность рациона питания в учебный день (среднее значение за весь период), ккал	50-60% / 1360-1632	1440,66

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	38,5-46,2	44,67
Жиры, г/сут	79	39,5-47,4	40,41
Углеводы, г/сут	335	167,5-201	171,6

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (50-60% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	45-54	49,7
Жиры	92	46-55,2	49,23
Углеводы	383	191,5-229,8	208,58

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.