

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое
детство"



(Донченко Е.Ю.)

28.10.2025

(приказ № 227 от 28.10.2025г.)



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Кусинская СОШ»



(Кузнецова В.В.)



10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся общеобразовательных учреждений

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: Младш. школьники 7-11 лет

№ рецептуры	Прем. 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 6	200	7,76	7,00	36,80	234,00	0,12	0,34	1,28	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	0,48	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	458,96	0,168	0,398	4,86	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	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 лапшевый 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	186,616	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	240	14	0	0	0,02	
518	ОБЕД	Сок фруктовый в асортименте	200	1,00	0,00	22,00	85,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	0	0	0	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				610	21,08	29,5	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	1270,38	1,104	0,879	26,892	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 "Копорья"	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	Нанток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	1,50	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				440	8,66	16,96	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	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-лужски 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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	1,78	4,24	83,14	0,14	0,06	9,2	1,42	26,98	0	11,84	0	241,2	27,84	0	0	0,16	
271	ОБЕД	(говядина,свинаяи,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	25,95	1,185	40,365	0,045	32,64	0,075	761,985	96,49	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	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	
283	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	0	0	0,44	0	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				670	20,56	18,97	542,91	0,476	0,287	36,917	6,328	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	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	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	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	Расоляник 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 "Северянка"	90	20,97	7,65	0,80	156,88	0	0,027	0,243	0,081	82,674	0,036	4,383	0	14,508	45,225	0	0	0	
173	ОБЕД	Капша 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	Супс бульон основной	15	0,08	0,63	0,52	8,11	0,003	0,004	0,004	0	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	0,2	
253	ОБЕД	Нанток 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	615,29	0,423	0,226	13,707	5,582	135,102	0,04	166,103	0,197	628,13	307,287	0	0	0,456	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1305	51,1	31,71	169,05	0,586	0,586	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 пшеница молочная "Тухлянка"	200	6,86	7,78	37,48	246,12	0,18	0,18	1,32	1,06	133,98	0,06	42,96	0,12	220,24	171,08	0,02	0	0,06	
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сосиской	60	4,48	1,86	31,48	159,00	0,034	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	470,08	0,214	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	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	0,06	0,04	18,24	0,98	38,12	0	15,36	0	200,44	37,9	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	2,76	5,20	84,56	0,06	0,04	18,24	0,98	38,12	0	15,36	0	200,44	37,9	0	0	0,18	
103	ОБЕД	Гарниш "основатель" на курином филе	90	18,55	11,83	6,98	208,66	0,063	0,09	1,413	1,161	87,093	0,144	62,64	0,135	219,258	184,907	0	0	0,108	
213	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5,67	4,35	34,63	220,94	0,09	0,045	0	1,065	26,265	0,03	3,06	0,06	0	0	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	0,2	
254	ОБЕД	Нанток из смородины (5)	200	0,16	0,06	16,06	63,44	0,193	0,195	49,653	3,446	166,338	0,174	87,72	0,195	473,298	208,532	0	0	0,788	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				670	28,88	21,59	78,52	0,623	0,193	49,653	7,738	601,65	0,268	169,16	0,412	1066,352	605,948	0,037	0	1,088	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1300	48,98	38,47	170,77	1,195,08	0,495	0,712	56,481	7,738	601,65	0,268	169,16	0,412	1066,352	605,948	0,037	0	1,088
День 5																					
316	ЗАВТРАК	Заменила рисовая с творогом	180	18,25	9,90	111,17	639,90	0,108	0,108	0	1,62	30,852	0,018	67,266	0,198	152,658	217,674	0	0,018	0,162	
490	ЗАВТРАК	Молоко студеное	15	1,08	1,27	8,32	40,9	0,057	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 нарезкой с мороженными(145 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	0.18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	23.31	12.48	157.72	869.58	0.166	0.165	0.45	4.69	109.312	0.026	80.116	0.206	207.848	279.774	0.001	0.018
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	0.034
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	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	0.034
25 ОБЕД	Уха	200	4.34	5.32	8.82	100.84	0.08	0.08	10.3	0.74	28.6	0	12.2	0	244.7	29	0	0.18
141 ОБЕД	Рыбу из овощей (капуст, морковь, лу) 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	0.072
108 ОБЕД	Хлеб Пшениский бездрожжевой (30 гр.)	300	1.74	0.15	14.19	65.40	0	0	0	0	13.02	0	2.98	0	12.02	1.54	0	0.22
286 ОБЕД	Налисок лимонный	200	0.06	0.00	20.16	78.18	0	0	2.8	0.1	13.02	0	66.804	0	107.678	210.774	0.018	0.472
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	20.34	25.58	61.64	558.74	0.728	0.278	114.404	3.158	154.964	0.06	170.712	0.291	1532.778	643.848	0.018	0.854
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	44.75	43.5	227.38	1530.32	0.962	0.718	117.084	8.058	438.276	0.08	357.104	0.585	1532.778	643.848	0.018	0.854
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		6345	217.85	196.15	897.65	6246.22	3.913	3.767	408.361	46.914	266.176	0.229	855.179	1.337	6784.964	3126.977	0.159	4.148
СРЕДНЕЕ УЧАЩЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		1289	43.57	39.23	179.53	1249.244	0.7826	0.7334	81.6722	9.3946	532.5692	0.1698	172.6398	0.3074	1352.9968	620.3954	0.0316	0.8298
День 7																		
195 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая 6	200	7.76	7.00	36.80	234.00	0.12	0.34	1.28	0.9	217.68	0.06	33.64	0.12	259.66	185.54	0.02	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
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	0.18
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	0.26
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	0.034
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	0.034
585 ОБЕД	Суп Минестроне	200	2.00	4.40	14.12	104.32	0.1	0.04	7.5	1.08	23.66	0	14.38	0	196.9	36.7	0	0.18
95 ОБЕД	Гуляш из свинины	90	10.82	23.61	3.01	288.83	0.621	0.108	2.394	0.936	8.82	0.009	17.658	0.027	179.505	118.845	0.009	0.054
213 ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	150	5.67	4.35	34.83	200.84	0.09	0.045	0	1.065	26.265	0.03	3.06	0	0.6	0.765	0	0.3
108 ОБЕД	Хлеб Пшениский бездрожжевой (30 гр.)	30	1.74	0.15	14.19	65.40	0	0	0	0	14.19	0	0	0	0	0	0	0
518 ОБЕД	Сок фруктовый в асортименте	200	1.00	0.00	22.00	68.00	0.02	0.02	4	0	14	0	8	0	240	14	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	43.086	0.087	617.005	170.31	0.009	0.554
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	41.38	49.34	166.75	1273.49	1.064	0.903	20.904	10.046	678.165	0.193	115.288	0.292	1183.925	674.14	0.045	0.846
День 8																		
183 ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная "Марьино"	200	8.34	11.46	35.16	276.48	0.22	0.34	1.32	2.88	134.96	0.08	99.7	0.18	311.58	219.88	0.02	0.1
111 ЗАВТРАК	Батон нарезкой с микронутриентами (35 г.)	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.068	0.018	0	0.72	11.4	0	7.8	0	55.2	38	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	0.18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	13.5	13.2	81.3	498.64	0.288	0.298	4.42	6.24	172.7	0.08	110.18	0.18	378.64	280.42	0.02	0.28
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	0.034
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	0.034
59 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3.62	3.42	16.32	111.82	0.08	0.06	11.34	0.66	17.46	0	15.48	0	314.52	44.84	0	0.18
128 ОБЕД	Котлеты рубленые на филе птицы (грудца)	100	18.82	7.61	22.51	205.88	0.07	0.06	2.86	1.27	13.13	0.05	64.12	0	238.05	136.91	0	0.12
138 ОБЕД	Картофельное пюре	150	3.24	4.79	12.02	144.57	0.165	0.135	25.95	1.785	40.385	0.045	32.64	0.075	761.985	99.49	0.015	0.045
108 ОБЕД	Хлеб Пшениский бездрожжевой (35 гр.)	35	2.03	0.18	16.55	76.30	0	0	0	0	0	0	0	0	20.3	2.3	0	0
286 ОБЕД	Налисок альпийский	200	0.10	0.02	20.76	80.10	0	0	6	0.1	13.44	0	3.4	0	0	0	0	0.22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	27.81	16.02	91.16	616.97	0.315	0.255	45.55	3.215	84.395	0.095	115.64	0.075	1334.655	279.54	0.015	0.565
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	46.41	34.65	180.45	1219.61	0.669	0.808	52.18	9.625	461.095	0.209	249.62	0.34	1961.695	692.96	0.052	0.879
День 9																		
196 ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5.62	6.50	32.74	211.00	0.12	0.18	1.36	0.64	133.6	0.04	33.78	0.12	195.86	147.74	0.02	0.1
300 ЗАВТРАК	Рыба вареная	55	7.01	6.32	0.41	86.62	0.044	0	0	1.375	30.25	0.138	6.875	0	105.875	0	0	0
111 ЗАВТРАК	Батон нарезкой 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	0.028
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	0.18
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	0.308
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	0.034
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	0.034
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	16.65	0	13.64	0	289.08	40.2	0	0.18
119 ОБЕД	Голубцы говяжьи (с соусом сметанным) 9 шт.	180	14.83	19.91	12.37	286.48	0.54	0.162	41.598	1.854	59.922	0.018	37.386	0	495.99	175.266	0	0.072
108 ОБЕД	Хлеб Пшениский бездрожжевой (30 гр.)	30	1.74	0.15	14.19	65.40	0	0	0	0	14.19	0	0	0	0	0	0	0
294 ОБЕД	Компот из груш и яблок	200	0.72	0.08	30.48	120.48	0.02	0.02	0.36	0.92	31.2	0.06	15.22	0	232.52	24.76	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	20.53	23.42	67.02	557.06	0.62	0.234	51.998	3.074	107.782	0.078	66.246	0	998.49	240.226	0	0.452
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	42.05	44.95	126.5	1075.02	0.887	0.715	59.033	8.134	506.896	0.297	138.831	0.205	1555.487	679.507	0.037	0.794
День 10																		
11 ЗАВТРАК	Запеканка творожная с джемом	180	11.75	13.81	45.43	433.37	0.036	0.108	0.684	0.684	37.89	0.054	8.64	0.36	95.49	62.73	0	0.018
111 ЗАВТРАК	Батон нарезкой с микронутриентами (30 г.)	200	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
283 ЗАВТРАК	Чай с сахаром	300	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	0.18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	20.6	14.78	75.95	579.55	0.069	0.137	0.944	3.344	67.45	0.054	14.44	0.36	123.53	82.23	0	0.198
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	0.034
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	0.034
29 ОБЕД	Щи 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	0.18
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	0.078
108 ОБЕД	Хлеб Пшениский бездрожжевой (60 гр.)	60	3.48	0.30	28.38	130.80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
255 ОБЕД	Налисок из яблок	200	0.08	0.08	16.84	66.24	0	0	2	0.48	12.64	0	3.8	0	56.04	2.2	0	0.2

[illegible]

Категория: Старш. школьники 12 лет и стар

№ рецептуры	Прем. 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	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
192	ЗАВТРАК	Булгур с джемом	80	4.14	1.54	46.50	213.34	0.064	0.024	0.64	0.744	13.396	0.016	9.396	0	89.6	39.464	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	200	64.96	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	0.214	0.489	5.34	4.409	311.776	0.091	54.066	0.15	426.035	272.929	0.025	0	0.28
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3.2%	0	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	0.00	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	16.775	2.125	43.65	0	20.2	0	442.15	48.85	0	0	0.2
171	ОБЕД	Плов со свининой	250	19.23	35.88	49.66	599.23	0.9	0.775	3.475	1.95	20.225	0	56	0	308.15	297.8	0	0	0.1
108	ОБЕД	Хлеб Пекановский 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 фрештовый в асептической упаковке	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	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	1.384	0.784	28.59	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 (сваренная) молочная "Копорья"	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	Булгур с маслом (50 гр.)	80	4.60	17.24	31.00	306.80	0.064	0.04	0	0.72	13.8	0.128	7.8	0.304	58.2	42.8	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Налисок из шиповника	200	0.60	0.00	23.98	95.24	0.02	0.04	150	3.6	19.8	0	2.3	0	0.44	0	0	0	0.24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	12.98	27.82	669.69	0.3	0.296	151.377	6.072	187.122	0.209	74.873	0.466	340.304	264.065	0	0	0.375
435	ЗАВТРАК 2	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3.2%	0	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	0.00	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
271	ОБЕД	Выпечка "Алматы" (говядина, свинина, капуста)	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
138	ОБЕД	Картофельное пюре	200	4.32	6.38	29.36	192.76	0.22	0.18	34.6	1.58	53.92	0.06	43.52	0.1	1015.98	127.32	0.02	0	0.06
108	ОБЕД	Хлеб Пекановский 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	6.60	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	0.555	0.355	48.03	7.215	121.215	0.08	96.18	0.1	1533.09	288.32	0.02	0	0.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1360	38.27	55.68	187.79	0.885	0.651	199.407	13.287	314.237	0.289	171.063	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	Булгур с сыром	80	10.44	7.98	29.62	232.06	0.072	0.068	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	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	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	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Расольник 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
842	ОБЕД	Филе куриное под сырной корочкой "Северинка"	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	11.68	5.06	52.90	285.34	0.4	0.18	0	6.2	24.74	0	186.66	0	352.04	276.08	0	0	0.16
238	ОБЕД	Сыр 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 Пекановский 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	Налисок 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	0.554	0.291	16.551	7.334	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	0.707	0.588	19.027	11.387	571.534	0.196	280.612	0.151	1083.527	735.06	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	1.792	1.431	180.973	0.081	57.996	0.162	297.324	230.958	0.027	0	0.108
153	ЗАВТРАК	Булгур с вареной студеной	80	5.98	2.22	41.98	212.00	0.072	0.056	0.264	0.696	94.695	0	16	0.016	150.392	95.728	0	0	0.008
285	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	200	64.96	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	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	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	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	ОБЕД	Борщ на курином бульоне "Терфен" "Сосисовое" на куриного филе	250	3.45	6.50	8.08	105.70	0.05	0.075	22.8	1.225	47.65	0	19.2	0	250.55	47.375	0	0	0.225
103	ОБЕД	Макароны отварные (с маслом сливочным)	100	20.61	19.15	7.75	231.84	0.07	0.1	1.57	1.29	96.77	0.16	68.6	0.15	243.62	183.23	0	0	0.12
213	ОБЕД	Картофель отварной (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	1.02	0	0	0.4
108	ОБЕД	Хлеб Пекановский 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	Налисок 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	35.28	31.81	106.71	0.24	0.235	54.37	4.175	194.3	0.2	99.54	0.23	547.93	238.585	0	0	0.945
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1360	51.16	44.53	214.59	0.555	0.574	59.516	8.842	496.169	0.281	176.216	0.408	1007.506	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 студеное	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

255	ОБЕД	Напиток из яблоч	200	0,08	0,08	16,94	66,24	0	0	2	0,48	12,64	283,49	0,2	81,775	268,675	0	0,525		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	30,93	32,93	105,91	803,94	0,35	0,35	30,975	3,83	364,24	0,264	0	518,09	0	0	0,723		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	59,88	49,74	217,84	1566,29	0,498	0,508	31,359	8,214	364,24	0,264	0	103,315	396,005	0	0		
ДЕНЬ 11																				
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная (геркулес) молочная "Копорня"	270	7,78	10,58	35,50	267,65	0,216	0,216	1,377	1,512	153,922	0,081	64,773	0,162	281,664	221,265	0	0,135	
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной студеной	50	5,98	2,22	41,98	212,00	0,0172	0,056	0,264	0,996	94,696	0	16	0,016	150,392	93,728	0	0,008	
283	ЗАВТРАК	Чай с лимонном и сахаром	800	0,66	1,30	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,65	0	1,85	1,54	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	0,323	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
433	ЗАВТРАК 2	Молочо питиевое ультрапастеризованное 3,2%	0	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
270	ОБЕД	Уха с солбуйш "Нарские береза"	250	6,90	10,47	13,27	118,45	0,15	0,1	15,825	0	0	0	0	27,05	2,725	488,025	95,775	0	0,375
71	ОБЕД	Кирилский шиндель (свиная/лук/судя)	100	13,61	16,15	10,92	219,80	0,27	0,05	0,22	0,54	7,27	0	9,48	0,02	88,24	60,6	0	0,04	
174	ОБЕД	Речна рассольный (9 лц)	200	11,70	6,90	52,94	11,70	0	0,18	0	6,22	25,3	0,04	0	0,06	352,74	276,96	0	0,16	
108	ОБЕД	Хлеб Плевоский бездрожжевой (30 гр.)	60	3,48	0,30	28,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
283	ОБЕД	Чай с сахаром	800	0,60	0,00	62,58	15,10	0,02	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0,755	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	36,29	33,82	120,61	851,81	0,32	0,35	16,345	10,26	88,305	0,04	225,59	2,805	926,445	433,335	0	0,755	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	50,71	46,62	1356,42	1356,42	1,108	0,662	213,98	21,086	362,83	0,121	308,54	2,983	1370,361	717,668	0	1,078	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:			6570	250,59	248,46	983,68	6919,62	5,836	3,252	211,785	54,213	2060,966	1,109	943,646	4,388	6922,556	3042,524	0	4,89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:			1314,0	50,2	49,7	196,7	1395,9	0,9	0,7	42,4	10,8	412,2	0,2	188,7	0,9	1394,5	608,5	0,0	0,9	
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:			13175	497,04	492,33	2085,76	14406,61	9,29	6,241	676,15	108,123	4147,807	1,994	1886,653	5,581	13984,923	6077,63	0,222	9,166	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1317,5	49,7	49,23	208,58	1440,66	0,93	0,64	67,61	10,81	414,78	0,2	188,67	0,561	1399,49	607,76	0,02	0,52	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			13,8		27,82	57,91														