

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 » 02 2021 год

1 неделя

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Кристалл»
В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14,СБ 2005г ПШ
Сыр" Российский" полутвёрдый (порциями)	15	0,05	4,5	0,05	37,5	10,СБ 2005г ПШ
Каша вязкая молочная гречневая с сахаром	200	6,2	10	26,8	224	174,СБ 2005г, СОШ
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376,СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	455	8,56	23,12	54,99	460,2	
Обед						
Икра свекольная	100	3,02	2,9	7,3	93,6	75,СБ 2005г ПШ
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,3	134,8	102, СБ 2005гПШ
Рыба припущенная (минтай, хек)	100	14,6	0,19	0	60,8	371, СБ 2004г
Картофель отварной с маслом сливочным	180	4	4,4	24	152	125,СБ 2005г ПШ
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114	342,2005 СБ ПШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Итого за обед	880	30,83	13,36	95,08	654,5	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 44

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 2						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14,СБ 2005г ПШ
Омлет натуральный	200	15,2	25	2,9	297,1	210,СБ 2005г ПШ
Горох отварной консервированный	25	0,72	0,76	1,5	15,9	515/3, СБ 2004г
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	379,СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338,СБ 2017г, СОШ
Итого за завтрак	565	20,06	36,06	49,74	605,7	
Обед						
Огурцы солёные (свежие)в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70,СБ 2005г ПШ
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	2,6	5,5	11,6	115,7	81, СБ 2005г Ш п
Плов из птицы	280	18,5	19,5	31	362,01	291,2005 СБ СОШ
Компот из см.сухофруктов	200	0,7	0,11	35,2	145,6	349,2005 СБ ПШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багрян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			еская ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 1. День 3

Завтрак

Огурцы солёные (свежие) в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70, СБ 2005г ПШ
Биточки рыбные (минтай), запечённые с соусом томатным	100\40	10,4	10,1	12	181	255/348, 2012 СБ ДОУ
Картофель отварной с маслом сливочным	180	4	4,4	24	152	125, СБ 2005г ПШ
Чай с лимоном	200\7	0,3	0,1	15,2	62	377, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	310	17,32	14,96	65,26	465,3	

Обед

Капуста тушённая	100	1,44	2,64	118	56,9	139, 2005 СБ ПШ
Суп картофельный с клёцками	250	5,23	6,28	6,28	193,5	108, СБ 2005г ПШ
Котлеты рубленые из птицы	100	11,2	10,5	11,6	183	294, 2005 СБ СОШ
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,8	8	40	260	171, 2005 СБ СОШ
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,5	112	388, 2005 СБ СОШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Всего за обед	880	28,47	27,97	223,06	904,7	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 1. День 4

Завтрак

Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14, СБ 2005г ПШ
Запеканка из творога с морковью со сгущ молоком	240	18	15,8	46,4	386	224, СБ 2005г ПШ
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	382, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	480	23,14	26,9	84,34	658,7	

Обед

Икра свекольная	100	3,02	2,9	7,3	93,6	75, СБ 2005г ПШ
Суп картофельный с перловой крупой	250	3	4,2	10,2	91	101, СБ 2017г
Шницель из говядины	100	12	17,9	10,2	251	268, СБ 2005г ПШ
Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	182,5	309, СБ 2005г ПШ
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114	342, 2005 СБ ПШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	
Всего за обед	880	27,24	30,4	106,48	831,4	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 74

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 1. День 5

Завтрак

Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14, СБ 2005г ПШ
Макароны с сыром и маслом сливочным	200	8,52	19,1	32,5	337	333, СБ 2004г
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338, СБ 2017г, СОШ
Итого за завтрак	540	11,23	28,12	70,44	582,7	

Обед

Помидоры солёные (свежие) в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70, СБ 2005г ПШ
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,1	5,6	8	96	88, СБ 2005г ПШ
Птица отварная с маслом сливочным	100	17,44	9,76	0,64	160	288, 2005 СБ СОШ
Каша рассыпчатая гречневая	180	3,6	4,6	37,7	206	302, СБ 2005г ПШ
Компот из см. сухофруктов	200	0,7	0,11	35,2	145,6	349, 2005 СБ ПШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 2. День 7

Завтрак						
Помидоры солёные (свежие) в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70, СБ 2005г ПШ
Котлеты рубленые из птицы	100	11,2	10,5	11,6	183	294, 2005 СБ СОШ
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,8	8	40	260	171, 2005 СБ СОШ
Чай с лимоном	200\7	0,3	0,1	15,2	62	377, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	410	20,92	18,96	80,86	575,3	
Обед						
Икра свекольная	100	3,02	2,9	7,3	93,6	75, СБ 2005г ПШ
Суп из овощей со сметаной	250	3	4,2	10,2	91	99, СБ 2005г ПШ
Плов из птицы	280	18,5	19,5	31	362,01	291, 2005 СБ СОШ
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114	342, 2005 СБ ПШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Всего за обед	880	28,24	27,2	95,98	759,91	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 15 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 2. День 8

Завтрак

Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14, СБ 2005г ПШ
Сыр "Российский" полутвёрдый (порциями)	15	0,05	4,5	0,05	37,5	10, СБ 2005г ПШ
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	210	6,2	10	26,8	224	174, СБ 2005г, СОШ
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	382, СБ 2005г ПШ
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338, СБ 2017г, СОШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	565	11,79	26	74,59	581,2	

Обед

Огурцы солёные (свежие) в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70, СБ 2005г ПШ
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	3	5,6	9,3	100	84, СБ 2017 ПШ
Котлеты рубленые из птицы	100	11,2	10,5	11,6	183	294, 2005 СБ СОШ
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,8	8	40	260	171, 2005 СБ СОШ
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,5	112	388, 2005 СБ СОШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Всего за обед	880	25,28	24,71	109,1	760,9	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			еская ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 2. День 9

Завтрак

Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14, СБ 2005г ПШ
Запеканка из творога с морковью со сгущ молоком	240	18	15,8	46,4	386	223, СБ 2005г ПШ
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	379, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	460	21,74	25,7	81,94	631,7	

Обед

Капуста тушённая	100	1,44	2,64	118	56,9	139, 2005 СБ ПШ
Рассольник со сметаной	250	3,9	2,8	19	117	94, СБ 2005г ПШ
Биточки рыбные (минтай), запечённые с соусом томатным	140	10,4	10,1	12	181	255/348, 2012 СБ ДОУ
Картофель отварной с маслом сливочным	180	4	4,4	24	152	125, СБ 2005г ПШ
Компот из см. сухофруктов	200	0,7	0,11	35,2	145,6	349, 2005 СБ СОШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Всего за обед	920	24	20,49	227,88	751,8	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			еская ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 2. День 10

Завтрак

Огурцы солёные (свежие) в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70, СБ 2005г ПШ
Шницель и говядины	100	12	17,9	10,2	251	268, СБ 2005г ПШ
Картофель отварной с маслом сливочным	180	4	4,4	24	152	125, СБ 2005г ПШ
Чай с лимоном	200\7	0,3	0,1	15,2	62	377, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	410	18,92	22,76	63,46	535,3	

Обед

Икра свекольная	100	3,02	2,9	7,3	93,6	75, СБ 2005г ПШ
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,3	134,8	102, СБ 2005г ПШ
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100\40	12	17,9	10,2	251	279/331, СБ 2005г ПШ
Каша рассыпчатая гречневая	180	3,6	4,6	37,7	206	302, СБ 2005г ПШ
Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114	342, 2005 СБ СОШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Всего за обед	780	27,83	31,27	118,98	898,7	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5-11 класс в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Неделя 2. День 11

Завтрак

Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	14, СБ 2005г ПШ
Омлет натуральный	200	15,2	25	2,9	297,1	210, СБ 2005г ПШ
Горох отварной консервированный	25	0,72	0,76	1,5	15,9	515/3, СБ 2004г
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	382, СБ 2005г ПШ
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	338, СБ 2017г, СОШ
Итого за завтрак	565	21,46	37,26	52,14	632,7	

Обед

Помидоры солёные (свежие) в нарезке	100	0,48	0,06	1,02	6,6	70, СБ 2005г ПШ
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,1	5,6	8	96	88, СБ 2005г ПШ
Птица отварная с маслом сливочным	100	11,2	10,5	11,6	183	294, 2005 СБ СОШ
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,8	8	40	260	171, 2005 СБ СОШ
Компот из см. сухофруктов	200	0,7	0,11	35,2	145,6	349, 2005 СБ ПШ
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	к/к
Хлеб ржаной	30	1,98	0,24	10,02	52,1	к/к
Всего за обед	880	25,84	24,71	115,5	790,5	