

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 02.05 » 2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	14,СБ 2005г пш
Сыр"Российский" полутвёрдый (порциями)	15	3,5	4,43	0	54	10,СБ 2005г пш
Каша вязкая молочная гречневая с сахаром	210	8,5	3,75	33,6	202,5	174,СБ 2005г, сош
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376,СБ 2005г пш
Хлеб пшеничный	30	2,14	0,3	13,04	63,7	к/к
Итого за завтрак	465	14,42	15,83	61,77	446,2	
Обед						
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,1	78	75,СБ 2005г пш
Суп картофельный с горохом	200	6,24	38,6	12,8	442	102, СБ 2005гпш
Рыба припущенная (минтай, хек)	100	18,2	0,6	0	76	371, СБ 2004г
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	5,3	18,2	151,2	125,СБ 2005г пш
Компот из св. яблок	200	0,2	0,1	27,8	115	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	760	33,62	49,9	84,58	961,5	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 24

«25/02» 2021 год

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

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 2						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	14,СБ 2005г ПШ
Омлет натуральный	150	14,5	20,2	2,3	236,5	210,СБ 2005г ПШ
Горох отварной консервированный	25	0,7	0,07	2,5	25,7	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	515	19,32	29,52	50,17	545,9	
Обед						
Огурцы солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	2,7	4,6	12,5	101,6	81, СБ 2005г Ш п
Плов из птицы (100/150)	250	15,5	18,5	27,7	339	291,2005 СБ СОШ
Компот из см.сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	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	760	22,84	23,7	93,08	679,6	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

«25» 02 2021 год

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

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 3						
Завтрак						
Огурцы солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Биточки рыбные (минтай), запечённые с соусом томатным 100/40	140	13	12,6	15	226	255/348,201 СБ ДОУ
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,7	23,5	148	125,СБ 2005г ПШ
Чай с лимоном	200	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	580	18,82	17,76	68,24	508,4	
Обед						
Капуста тушеная	60	1,54	2,5	43,2	46,1	139,2005 СБ ПШ
Суп картофельный с клёцками	200	3,1	2,24	16	96,8	108, СБ 2005г ПШ
Котлеты рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294,2005 СБ СОШ
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	38,4	228,5	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	760	33,64	24,89	161,78	852,7	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 / 02 » 2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование 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	0,08	7,25	0,13	66	14, СБ 2005г ПШ
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (130/20)	150	19	9,7	24	260	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	390	24,12	19,75	61,97	523,7	
Обед						
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,1	78	75, СБ 2005г ПШ
Суп картофельный с перловой крупой	200	3	2,24	15,7	95,2	101, СБ 2017г
Шницель из говядины	100	19,8	23	8,2	322	268, СБ 2005г ПШ
Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	31,9	194	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	760	34,64	35,5	109,38	902,5	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 » 12 2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование 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	0,08	7,25	0,13	66	14,СБ 2005г ПШ
Макаронны с сыром и маслом сливочным 160/32/8	200	11,8	26,5	45,2	468,3	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	14,49	34,47	83,17	705	

Обед

Помидоры солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,56	4,4	4,48	68,8	88, СБ 2005г ПШ
Птица отварная с маслом сливочным	100	21,8	12,2	0,8	200	288,2005 СБ СОШ
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,5	2,2	38,8	362	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	
Всего за обед	760	37,6	19,41	100,46	884,4	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 » 08 2021 год

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

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 7						
Завтрак						
Помидоры солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Котлеты рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294,2005 СБ СОШ
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	38,4	228,5	171,2005 СБ СОШ
Чай с лимоном	200	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	540	28,12	20,06	85,14	632,9	
Обед						
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,1	78	75,СБ 2005г ПШ
Суп из овощей со сметаной	200	3	4,2	10,2	91	99, СБ 2005г ПШ
Плов из птицы (100/150)	250	25,8	30,8	46,2	565	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	760	35,04	40,46	109,98	947,3	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 » 08 2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 8						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	14,СБ 2005г ПШ
Сыр"Российский" полутвёрдый (порциями)	15	3,5	4,43	0	54	10,СБ 2005г ПШ
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	210	8,5	3,75	33,6	202,5	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	17,52	18,63	81,37	567,2	
Обед						
Огурцы солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	3,76	4,6	9,2	92	84, СБ 2017 ПШ
Котлеты рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294,2005 СБ СОШ
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	5,4	38,4	228,5	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	760	33,24	24,81	113,28	810,5	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

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

« 25 » 08 2021 год

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 9						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	14,СБ 2005г ПШ
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (130/20)	150	19	9,7	24	260	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	460	24,12	19,75	61,97	523,7	
Обед						
Капуста тушеная	60	1,54	2,5	43,2	46,1	139,2005 СБ ПШ
Рассольник со сметаной	200	2,4	4,64	13,8	106,4	94, СБ 2005гПШ
Биточки рыбные (минтай), запечённые с соусом томатным (100/40)	140	13	12,6	15	226	255/348,201 2СБ ДОУ
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,7	23,5	148	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	800	24,1	24,99	150,38	771,4	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

« 25 »

2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Кристалл»

В.С. Багирян

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 10						
Завтрак						
Огурцы солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Шницель и говядины	100	15	15,4	12,6	250	268, СБ 2005г ПШ
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,7	23,5	148	125,СБ 2005г ПШ
Чай с лимоном	200	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	540	20,82	20,56	65,84	532,4	
Обед						
Икра свекольная	60	2,52	4,86	6,1	78	75,СБ 2005г ПШ
Суп картофельный с горохом	200	6,24	38,6	12,8	442	102, СБ 2005гПШ
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом (100/40)	140	15,8	17,3	11,3	265	279/331,СБ 2005гПШ
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,5	2,2	38,8	362	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	800	36,78	63,56	116,48	1360,3	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14

« 25 » 02 2021 год

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

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска в 2021 году.

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 11						
Завтрак						
Масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	14,СБ 2005г ПШ
Омлет натуральный	150	14,5	20,2	2,3	236,5	210,СБ 2005г ПШ
Горох отварной консервированный	25	0,7	0,07	2,5	25,7	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	515	20,72	30,72	52,57	572,9	
Обед						
Помидоры солёные (свежие)в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,7	70,СБ 2005г ПШ
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,56	4,4	4,48	68,8	88, СБ 2005г ПШ
Птица отварная с маслом сливочным	100	21,8	12,2	0,8	200	288,2005 СБ СОШ
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,5	2,2	38,8	362	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	к/к
Всего за обед	760	37,6	19,41	100,46	884,4	