

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №

Согласовано:
Директор ООО «Дарий»

Сипатов Б.Л

Примерное меню бесплатного горячего питания обучающихся 7-11 лет, получающих начальное общее образование в муниципальных общеобразовательных учреждениях города-курорта Кисловодска зима – весна 2023 год.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг.ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДЕЛЬНИК (1Неделя) Завтрак							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц.)Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14сб.2017
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым	220\20	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб.2017
	Чай с лимоном с сахаром	200\7\10	0,13	0,02	10	62	№377 сб.2017
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
итого завтрак		500	30,96	29,79	103,03	805,5	
Обед							
ОБЕД	Овощи порционные солёные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Суп из овощей со сметаной	200/4	1,59	4,99	9,15	95,25	№99сб.2017
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	295 сб. 2017
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150\5	6,53	4,65	40,15	228,63	№302сб 2017
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
итого за обед		769	27,39	36,84	110,22	896,78	
Итого за день		1266	58,35	66,63	213,25	1702,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	цеенн.(к кал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Сыр порционный "Российский"	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017
	Каша молочная рисовая с сахаром	200\10	6,1	3,6	52,8	268	№182 сб.2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко сезонное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017
Итого за завтрак		555	18,91	15,77	93,31	594,1	
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.201 7
	Суп картофельный с клецками	200	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 сб. 2017
	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150\5	8,85	9,55	39,86	105	№302 сб. 2017
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0,16	0,16	27,8	114	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого о обед		765	30,72	32,9	139,54	855,58	
Итого за день		1320	49,63	48,67	232,85	1449,68	

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб.2017
	Макароны отварные с сыром с маслом	230\15\5	16,92	20	42,64	418	№204 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за завтрак		500	19,35	27,51	67,53	614,5	
ОБЕД	Овощи порционные солёные (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Суп с рисовой крупой и томатом	200	3,13	5,2	20	138,5	№116 сб. 2017
	Рагу из птицы	90\150	17,57	14,6	20,85	285,3	№289 сб.2017
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№349 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		760	26,28	20,61	99,92	692,5	
Итого за день		1260	73,35	50,16	152,93	1251,26	

1	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8	№295 сб. 2017
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	165\5	3,6	4,6	37,7	206	№302 сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№379 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за завтрак		500	22,8	40,97	81,51	791,0	
ОБЕД	Овощи солёные порц.(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№71 сб. 2017
	Борщ из свежей капусты с картоф. со сметаной	200\4	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным	90\90	13,6	8,2	12,8	178	№239 сб. 2017
	Картофель отварной или пюре картоф. С маслом	150\5	2,98	5,85	20,65	155	№125 сб. 2017
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	№388 сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		859	23,98	19,97	92,2	660,85	
Итого за день		1359	46,78	60,94	173,71	1451,85	

	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц)Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017
	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377	№210 сб. 2017
	Горох отварной консерв.	50	0,96	0,06	1,92	11,64	№131 сб. 2017
	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60	№376сб.2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за завтрак		500	21,36	39,57	30,08	585,14	
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	№75сб.2017
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,6	5,4	17,5	140,7	№102 сб. 2017
	Шницель из говядины	90	13,5	19,8	11,7	281,45	№268 сб. 2017
	Макароны отварные с маслом	150\5	5,64	5,98	31,47	202,24	№309 сб. 2017
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Итого за обед		765	30,58	32	127,05	972,87	
Итого за день		1265	51,94	71,57	157,13	1558,01	

рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)			ЗАВТРАК			
№173сб. 2017	Каша вязкая молочная с гречневой крупы с сахаром	200\10	6,2	10	26,8	224
№376 сб.2017	Чай с сахаром	200\10	0,07	0,02	10	60
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	70	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	520	8,95	10,66	61,36	401,5
Обед						
№71 сб.2017	Овощи солёные(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№88 сб. 2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,77	4,95	7,9	89,75
№295 сб. 2017	Котлетырубленные из птицы	90	13,67	26,2	13,1	348,8
№302 сб. 2017	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150\5	6,53	4,65	40,15	228,63
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	769	27,55	36,61	120,22	935,88
	Итого за день	1289	36,5	47,27	181,58	1337,38

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ВТОРНИК (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№210 сб. 2017	Омлет натуральный	200	17,97	32	3,4	377
№131 сб. 2017	Зелёный горошек отварной	50	0,96	0,06	1,92	11,64
№376 сб. 2017	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	500	21,36	39,57	30,21	585,14
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№103 сб. 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017	Рагу из птицы	90\150	17,57	14,6	20,85	285,26
№342 сб. 2017	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	760	25,34	18,32	93,17	653,41
	Итого за день	1260	46,7	57,89	123,38	1238,55

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№223 сб. 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	23,18	16,51	37,73	477,36
№377 сб. 2017	Чай с лимоном с сахаром	200/10/7	0,13	0,02	14,2	62
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	500	25,67	24,02	66,82	675,86
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№99 сб. 2017	Суп из овощей со сметаной	200/4	1,59	4,99	9,15	95,25
№285 сб. 2017	Макаронник с мясом	90/150	17,93	19,01	38,95	412,51
№388 сб. 2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	764	25,12	25	96,82	731,86
	Итого за день	1264	50,79	49,02	163,64	1407,7 2

№ рец., нормат. документаци я	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ (2 неделя) Завтрак						
№15 сб. 2017	Сыр порц. «Российский»	15	6,96	8,85	0	108
№173 сб. 2017	Каша вязкая молочная овсяная с сахаром	245/10	10,48	16,25	47,5	375
№379 сб. 2017	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	500	22,89	28,02	78,21	654,1
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№102 сб. 2017	Суп картофельный с бобовыми	200	1,97	2,71	12,11	85,75
№234 сб. 2017	Биточки рыбные	90	10,6	12,5	12,8	207,5
№125,128. сб. 2017	Картофель отварной\ Картофельное пюре	150\5	2,98	5,85	20,65	155
№349 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	765	21,13	21,87	104,63	716,96
	Итого за день	1265	44,02	49,89	182,84	1371,06

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№291 сб. 2017	Плов из птицы	90\160	21,62	10,74	43,74	358,4
№376 СБ. 2017	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	500	24,05	18,25	68,63	554,9
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(Помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
№82 сб. 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,8	4,92	10,93	103,75
№270 ССБ. 2017	Котлеты московские	90	13	16,86	18,13	265
№ 309 СБ. 2017	Макаронные изделия отварные	150\5	5,82	3,88	32,74	202,24
№342 сб. 2017	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Всего за обед	769	25,7	26,54	116,6 6	820,89
	Итого за день	1269	49,75	44,79	185,3	1375,79