



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №



Согласовано:
Директор ООО «Дарий»
Сипатов Б.Л.

Примерное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях города – курорта Кисловодск зима – весна 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
		порции, г	Б	Ж	У	ценн.(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 Неделя) Завтрак							
ЗАВТРАК	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017
	Пудинг из творога (запечённый)с молоком сгущённым 220/20	220\20	28,47	22,28	72,94	607	№222 сб. 2017
	Чай с лимоном с сахаром 200\7\10	200\7\10	0,13	0,02	15,2	62	№377 сб. 2017
	Печенье (1шт в индивид. упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135	
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5	
итого завтрак		550	33,21	34,59	71,94	940,5	
Обед							
ОБЕД	Овощи порционные солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. со сметаной	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	№99 сб. 2017
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	№295 сб. 2017
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180\6	7,79	5,56	47,92	272,88	№302 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		901	30,72	41,03	121,87	989,03	
Итого за день		1451	63,93	75,62	193,81	1929,53	

		ВТОРНИК (1неделя) Завтрак					
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК	Сыр порционный "Российский"	15	8,96	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	95	0,4	0,4	9,8	47	№338 сб. 2017
Итого за завтрак		550	20,91	15,77	93,31	594,1	
				Обед			
ОБЕД	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017
	Суп картофельный с клецками	250	2,53	2,73	21,68	121,25	№ 108 сб. 2017
	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№ 268 сб. 2017
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180\6	7,79	5,55	47,92	272,88	№ 302 сб. 2017
	Компот из свежих плодов (по сезону)	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 обед		896	32,11	31,14	158,15	1129,46	
Итого за		1446	53,02	46,91	251,46	1723,56	

		СРЕДА (1 неделя) Завтрак						
	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры	
		порции, г	Б	Ж	У	ценнн.(ккал)		
1	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	
	Макаронны отварные с сыром с маслом 270/20/10	300	17,0	22,4	50,8	450	№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		550	19,43	29,91	75,69	646,5		
				Обед				
ОБЕД	Овощи солёные(огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
	Суп с рисовой крупой и томатом	250	3,5	5,8	22	141,4	№116 сб. 2017	
	Рагу из птицы	100\180	18,4	16,5	24,0	304,8	№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		890	27,92	23,19	106,59	723,7		
Итого за день		1440	47,35	53,1	182,28	1370,2		

		ЧЕТВЕРГ (1 НЕДЕЛЯ)						
		Завтрак						
Наименование блюда		Масса порции , г	Пищевые вещества			Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРА К	Масло сливочное (порц.) Крестьянское 72,5	10	0,08	7,25	0	66	№14 сб. 2017	
	Котлеты рубленные из птицы	100	13,91	26,73	14,05	352,73	№295 сб. 2017	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205\6	8,5	7,72	50,4	304,4	№ 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		551	27,94	44,62	95,16	894,23		
				Обед				
ОБЕД	Овощи солёные (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	№71 сб. 2017	
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	№ 82 сб. 2017	
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным	100/45	14,6	10,69	15,29	209,63	№239 сб. 2017	
	Картофель отварной или пюре картоф.	180/6	3,82	11,29	22,18	213,19	№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		946	26,26	27,98	97,74	759,47		
Итого за день		1497	54,2	72,6	192,9	1653,7		

		ПЯТНИЦА (1 Неделя) Завтрак						
1	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры	
		порции, г	Б	Ж	У	ценн.(ккал)		
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	№376 сб. 2017	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,5	23,5	№338 сб. 2017	
Итого за завтрак		550	21,56	39,77	34,58	608,64		
				Обед				
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	№75 сб. 2017	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153,0	№102 сб. 2017	
	Шницель из говядины	100	15	22	13,02	312,73	№268 сб. 2017	
	Макароны отварные с маслом	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38	№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		896	34,72	36,8	144,51	1129,71		
Итого за день		1446	56,28	76,58	179,09	1738,35		

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СУББОТА (1 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№120 сб. 2017	Суп молочный с макаронами	250	13,43	13,71	27,1	241,2
№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
№388 сб. 2017	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за завтрак	550	16,26	21,62	61,79	484,7
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№101 сб. 2017	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№284 сб. 2017	Запеканка картофельная с мясом	100/190	17,93	19,01	38,95	412,51
№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	900	25,92	22,61	111,65	775,76
	Итого за день	1450	42,18	44,23	173,44	1260,46

№ рец., нор мат. докуме нтация	Наименование блюда	Масса порции , (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) Завтрак						
№ 173 сб. 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	100	0,5	0,5	10	52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	9,05	10,76	61,56	406,5
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№88 сб. 2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,77	4,95	7,9	89,75
№295 сб. 2017	Котлеты куриные из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388
№302 сб. 2017	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180\6	7,84	5,58	48,18	274,36
№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	901	30,93	40,82	132,13	1029,61
	Итого	1451	39,98	51,58	193,69	1436,11

№ 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
№388 сб. 2017	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	21,56	39,77	35,11	608,64
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№103 сб. 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	3,2	18,9	123,1
№289 сб. 2017	Рагу из птицы	100\180	20,49	17,03	24,33	332,8
№342 сб. 2017	Компот из св. 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	890	28,81	21,19	99,61	714,6
	Итого	1440	50,37	60,96	134,72	1323,24

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (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. 2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	22,66	16,14	37,86	466,75
№377 сб. 2017	Чай с лимоном с сахаром	200/7/10	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	33	2,28	0,24	14,76	70,5
	Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	50	2,25	4,8	20,7	135
	Всего за завтрак	550	27,4	28,45	88,65	800,25
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№99 сб. 2017	Суп из овощей сзелён горошком со сметаной	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25
№285 сб. 2017	Макаронник с мясом	100/180	20,92	22,18	72,71	481,26
№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	895	28,55	28,25	131,2	809,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	55,95	56,7	219,85	1609,66

№ рец., н ормат докум ентац ия	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 молочная овсяная 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
№388 сб. 2017	Яблоко сезонное	50	0,2	0,2	4,5	23,5
	Всего за завтрак	550	23,09	28,22	617,1	677,6
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№102 сб. 2017	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,8	18,4	153
№234 сб. 2017	Биточки рыбные	100	11,89	13,95	14,53	230,91
№ 125 № 128сб. 2017	Картофель отварной\ Картофельное пюре с маслом	180\6	3,56	6,98	24,65	185
№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	916	27,67	28,62	118,17	846,41
	Итого	1408	50,76	56,84	735,27	1524,01

№ рец., нор мат. докуме нтация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
№291 сб. 2017	Плов из птицы	100\200	25,22	12,53	51,03	418,13
№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	550	27,65	20,04	75,92	614,63
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
№82 сб. 2017	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
№270 сб. 2017	Котлеты московские	100	14,4	18,73	20,14	294,44
№309 сб. 2017	Макаронные изделия отварные с маслом	180\6	6,73	7,14	37,56	241,38
№342.с б. 2017	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	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	901	28,45	31,75	125,09	898,87
	Итого	1451	56,1	51,79	201,01	1513,5

№ рец., нормат. документация	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СУББОТА (2 неделя) Завтрак						
№14 сб. 2017	Масло сливочное (порц) Крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66
№204 сб. 2017	Макароньы отварные с сыром с маслом 280/20\10	310	18,0	23,9	51,0	465
№382 сб. 2017	Какао с молоком	200	3,19	2,9	16	101,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего за завтрак	550	23,55	34,29	81,89	702,5
Обед						
№71 сб. 2017	Овощи солёные (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22
№108 сб. 2017	Суп картофельный с клецками	250	2,53	2,73	21,68	121,25
№291 сб. 2017	Плов из птицы	100/180	21,62	10,74	43,74	358,4
№388 сб. 2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,11	27,5	112
	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	890	29,75	14,38	121,5	736,35
	Итого	1440	53,3	48,67	203,39	1438,85