

2021 год

Ежедневное меню бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 5 по 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
Макаронны с сыром и маслом сливочным	200 (160/32/8)	8,52	19,1	32,5	337	333, СБ 2004г
Чай с сахаром	180	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	320	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	250/5	3,1	5,6	8	96	88, СБ 2005г ПШ
Птица отварная с маслом сливочным	100/8	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	180	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	510	28,88	20,57	102,24	713,5	