

H. H.
H. D. Singpurwalla

12 лет города - курорта Кисловодска 2025 года (лето).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход 6-11 лет	Пищевые вещества				Энерг. ценн.(ккал)	№ рецептуры
			Масса порции, г	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 1. День 1								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стуженным	180/20	200	17,17	12,23	2,69	353,6	№223 Сб. 2017г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб.2017г.
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	50	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			527	24,36	17,63	84,37	759,6	
Стоимость завтрака							72,59	
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб.2017г.
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. Со сметаной	200/5	205	1,75	4,93	14,3	108,3	№99 Сб. 2017г.
	Котлеты рубленные из птицы	90	90	16,2	24,2	15,6	346	№295 Сб. 2017г.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/5	155	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб. 2017г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	28,84	35,91	111,18	880,23	

Итого за день				1297	53,2	53,54	195,55	1639,83	
Стоимость обеда									101,00
Неделя 1. День 2									
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.	
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/5	205	6,1	3,8	44,9	238	№173 сб. 2017г.	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
Итого за завтрак	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 сб. 2017г.	
Стоимость завтрака			640	22,48	23,71	118,71	778,3		72,59
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,16	0,46	0,91	8,5	№71 сб. 2017 г.	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	205	2,53	2,73	21,68	121,25	№96 сб. 2017 г.	
	Шницель из говядины говядины	90	90	15	22,4	12,8	314	№268 сб. 2017 г.	
	Макароны отварные с маслом	150/5	155	6,4	5,8	34,3	215,3	№309 сб.2017 г.	
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
Итого за обед			770	29,03	31,99	124,37	905,05		
Итого за день			1410	51,51	55,7	243,08	1683,35		
Стоимость обеда									101,00
Неделя 1. День 3									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/5	205	8,56	3,81	54,17	296	№174 сб. 2017г.	
	Чай с сахаром	200/10	200	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 сб. 2017г.	
	Булочка слоёная с джемом пром производства (1 шт в инд.упаковке)	1 шт	70	3,75	6,6	30,45	166	ТУ	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		

Итого за завтрак				535	17,12	11,03	124,7	647,5	
Стоимость завтрака									72,59
ОБЕД	Огулец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб.2017г.	
	Суп картофельный с клецками	200	200	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 Сб. 2017г.	
	Рагу из птицы	90/160	250	21,4	25,9	29,3	436,8	№289 Сб. 2017г.	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
			770	28,88	29,71	102,68	899,38		
	Итого за день		1305	46	40,74	227,38	1546,88		
	Стоимость обеда								101,00
Неделя 1. День 4									
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.	
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.	
	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с /с	200/5	205	9,5	6,55	63,5	351	№174 Сб. 2017г.	
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
Итого за завтрак	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338Сб. 2017г.	
			640	26,28	26,88	135,09	888,7		
	Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.	
	Борщ из свеж. кап. с картоф.со сметаной	200/5	205	1,63	4,83	12,1	98,25	№82 Сб. 2017г.	
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным	90/50	140	13,6	8,2	12,8	178	№239 Сб. 2017 г.	
	1 вариант - Картофель отварной с маслом	150/5	155	3,6	5,9	25,74	170,3	№310 №312 Сб. 2017 г.	
	2 вариант - Картофельное пюре * с маслом	200	200	0,43	0,12	38,62	157,6	№359 сб. 2017	

	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			880	28,09	20,85	139,18	857,88	
Итого за день			1520	54,37	47,73	274,27	1746,58	
Стоимость обеда								104,00

Неделя 1. День 5

ЗАВТРАК	Икра каменная (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	
	Омлет натуральный	200	200	25,6	44,4	21,2	585,2	№210 Сб. 2017 г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб. 2017 г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			537	31,26	47,82	86,8	903	
Стоимость завтрака								72,59

ОБЕД

	Огулец свежий (порционно)	60	60	0,16	0,46	0,91	8,5	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с бобовыми	200	200	6,88	5,33	26,1	179,8	№102 Сб. 2017 г.
	Плов из птицы	90/150	240	29,8	38	48,2	654	№291 Сб. 2017
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			760	41,78	44,39	129,89	1192,7	
Итого за день			1297	73,04	92,21	216,69	2095,7	
Стоимость обеда								101,00

Неделя 2. День 6

ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	3,18	3,89	21,44	434	№120 Сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	

	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
Итого за завтрак			635	19,56	23,8	95,25	974,3	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный рисовой крупой	200	200	2	2,73	20,9	116,3	№101 Сб. 2017г.
	Запеканка картофельная с мясом 70/210/10	280/10	290	32	36,6	30,6	580	№284 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			810	38,95	40,41	103,2	1037,63	
Итого за день			1445	58,51	64,21	198,45	2011,93	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 2 . День 7								
ЗАВТРАК	Каша Молочная гречневая с сахаром	200/5	205	13,31	7,31	45	304	№183 Сб. 2017г.
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	1 шт	50	4	6,5	33,5	210	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			525	22,12	14,43	118,58	699,5	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Ци из свежей капусты со сметаной	200/5	205	1,73	4,93	8,35	84,8	№88 Сб. 2017г.
	Котлеты рубленые из птицы	90	90	17,6	13,8	4,4	218	№295 Сб. 2017 г.
	Рис отварной с маслом	150/5	155	4,4	7,6	39,4	244	№304 Сб. 2017г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
	Итого за обед		770	29,6	27,41	102,03	880,53	
Итого за день			1295	51,72	41,84	220,61	1580,03	

Стоимость обеда										101,00
Неделя 2. День 8										
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66		№14 сб. 2017г.	
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108		№15 сб. 2017г.	
	Каша молочная рисовая с сахаром	200/5	205	8,5	3,75	33,6	202,5		№173 сб. 2017г.	
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7		№382 сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104		№338 сб.2017г.		
Итого за завтрак			640	25,28	24,08	105,19	740,2			
Стоимость завтрака									72,59	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,16	0,46	0,91	8,5		№71 сб. 2017 г.	
	Рассолыник ленинградский со сметаной	200/5	205	2,53	2,73	21,68	121,25		№96 сб. 2017 г.	
	Рагу из птицы	90/160	250	21,4	25,9	29,3	436,8		№289 сб. 2017г.	
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105		№342 сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4				
Итого за обед			775	29,03	29,69	106,57	916,95			
Итого за обед			1415	54,31	53,77	211,76	1657,15			
Стоимость обеда									101,00	
Неделя 2. День 9										
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стуженным	180/20	200	17,17	12,23	2,69	353,6		№223 сб. 2017г.	
	Печенье (1 шт в инд.упаковке)	1 шт	30	2,25	4,8	20,7	135		ГОСТ	
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130		№377 сб.2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Итого за завтрак			507	24,36	17,63	84,37	759,6			
Стоимость завтрака									72,59	
	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33		№71 сб. 2017 г.	
	Суп из овощей с горошком зелѐным конс. Со сметаной	200/5	205	1,75	4,93	14,3	108,3		№99 сб. 2017г.	

ОБЕД	Тефтели из говядины 1-й вариант	90/60	150	13,8	20	20,5	316	№278 Сб. 2017г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	155	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб. 2017г.
	Кисель из сока фруктового	200	200	0,68	0	35,26	143,8	№350 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			830	26,12	31,71	131,34	1018,43	
Итого за день			1337	50,48	49,34	215,71	1778,03	
Стоимость обеда							101,00	
Неделя 2. День 10								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	
	Омлет с сыром 10/170	180	180	21,51	35,31	3,06	417	№211 сб. 2017г.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
Итого за завтрак			650	31,57	41,94	81,36	830,1	
Стоимость завтрака							72,59	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с бобовыми	200	200	6,88	5,33	26,1	179,8	№102 Сб. 2017г.
	Биточки рыбные(минтай)	90	90	14,8	18,8	5,2	274	№234 Сб.2017г.
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,6	5,9	25,74	170,3	№310№312 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
Итого за обед			765	30,23	31,11	108,74	965,43	
Итого за день			1415	61,8	73,05	190,1	1795,53	
Стоимость обеда							101,00	
Неделя 3. День 11								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/5	205	6,1	3,8	44,9	238	№173 Сб. 2017г.
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Печенье (1 шт в инд. упаковке)	1 шт	30	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ

	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			505	13,16	9,22	105,68	558,5	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	205	1,73	4,88	14,7	109,5	№82 Сб. 2017г.
	Кнели из птицы	90	90	16,8	22,8	12	284	№301 Сб. 2017г.
	Макароны отварные с маслом	150/5	155	6,6	5,4	31,7	202,1	№309 Сб.2017 г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	30,2	34,16	113,98	954,33	
Итого за день			1275	43,36	43,38	219,66	1512,83	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 3. День 12								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с сахаром	200/5	205	9,5	6,55	63,5	351	№173 Сб. 2017г.
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	
Итого за завтрак			640	26,28	26,88	135,09	888,7	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с клецками	200	200	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 Сб. 2017г.
	Плов из птицы	90/150	240	29,8	38	48,2	654	№291 Сб. 2017
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	

Итого за обед				820	42,16	42,53	139,8	1108,98	
Итого за день				1460	68,44	69,41	274,89	1997,68	
Стоимость обеда									101,00
Неделя 3 . День 13									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стуженным	180/20	200	17,17	12,23	2,69	353,6		№223 с6. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108		№15 с6. 2017г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130		№377 С6.2017г.
	Шоколад	1 шт	30	2	0,4	18,1	105		ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
Итого за завтрак			522	31,07	22,08	81,77	837,6		
Стоимость завтрака									72,59
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33		№71 С6. 2017 г.
	Суп рисовый с томатом	200	200	2,53	2,73	21,7	121,3		№116 С6. 2017г.
	Котлеты рубленные из птицы	90	90	16,2	24,2	15,6	346		№295 С6. 2017 г.
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,6	5,9	25,74	170,3		№310№312С6. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6		№349 С6. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
	Итого за обед		825	31,24	34,63	134,78	978,93		
	Итого за день		1347	62,31	56,71	216,55	1816,53		
	Стоимость обеда								101,00
Неделя 3 . День 14									
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66		№14 с6. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108		№15 с6. 2017г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	3,18	3,89	21,44	434		№120 С6. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3		№379 С6. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
Итого за завтрак			150	0,8	0	25,2	104		№338 С6.2017г.
Итого за завтрак			635	19,56	23,8	95,25	974,3		

Стоимость завтрака										72,59
Неделя 3. День 15										
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.		
	Суп из овощей с горошком зелѐным конс. Со сметаной	200/5	205	1,75	4,93	14,3	108,3	№99 Сб. 2017г.		
	Тефтели из говядины 1-й вариант	90/60	150	13,8	20	20,5	316	№278 Сб. 2017г.		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	155	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб 2017г.		
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
	Хлеб ржанопшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4			
Итого за обед			890	29,6	32,43	141,82	979,63			
Итого за день			1525	49,16	56,23	237,07	1953,93			
Стоимость обеда										101,00
Неделя 3. День 15										
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8			
	Омлет натуральный	200	200	25,6	44,4	21,2	585,2	№210 Сб. 2017 г.		
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
	Итого за завтрак		530	31,13	47,84	65,9	817,5			
Стоимость завтрака										72,59
Неделя 3. День 15										
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.		
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	205	1,73	4,93	8,35	84,8	№88 Сб. 2017г.		
	Биточки рыбные(минтай)	90	90	14,8	18,8	5,2	274	№234 Сб.2017г.		
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,6	5,9	25,74	170,3	№310№312 Сб. 2017 г.		
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4			
Итого за обед			830	29,96	31,43	109,21	862,83			
Итого за день			1360	61,09	79,27	175,11	1680,33			
Стоимость обеда										101,00

Среднее значение за период		1285,87	52,33	54,89	207,01	1655,94	
----------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	--

* - 1 вариант - Картофель отварной Применяется при отсутствии на пищеблоке противочной машины

2 вариан - Картофельное пюре Применяется при наличии на пищеблоке противочной машины