

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«01» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша боярская (пшенная молочная с добавлением изюма)	150/10	8,86	8,34	21,86	197,94
	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,22	19,0	76,8
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,8	44,40
	Итого	500	15,82	15,96	68,20	479,72

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Борщ с капустой и картофелем и курой	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61
	Печень по-строгановски	90	9,93	10,11	11,60	165,36
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,45	176,56
	Салат из свежих помидоров и	60	0,65	3,70	2,08	44,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,97	89,09
	Итого	750	24,04	74,31	100,83	702,57

С/с	Наименование	Выход				
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Булочка творожная	100	8,52	9,11	18,37	189,55
	Зефир	80	0,4	0,1	21,13	87,02
	Итого	380	9,20	9,21	48,54	313,85
	Итого за день	1630	49,06	49,48	217,57	1496,14
			Итого:	308,60		

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«02» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Запеканка творожная с соусом молочным сладким №327	150/30	14,45	15,42	28,76	303,62
	Батон пшеничный в/с	30	1,37	0,30	14,49	66,14
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	510	16,40	16,14	80,51	524,90

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью петрушки	200	4,10	9,40	12,90	140,00
	Рыба с картофелем, запеченная в молочном соусе	200	17,28	12,96	31,96	313,60
	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,59	94,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	700	25,84	26,71	100,72	746,64

С/с	Наименование	Выход				
	Сдоба обыкновенная	125	4,2	6,36	21,86	161,48
	Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2% жирности	200	6,1	5,44	10,10	119,54
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50	0,84	1,99	18,19	94,03
	Итого	350	11,14	13,79	50,15	369,27
	Итого за день	1560	53,38	56,64	231,38	1640,81
	Итого:	308,60				
	Зав.производством: <i>Мал</i>					Калькулятор: <i>ПФ</i>

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«03» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70
	Бутерброд с джемом	45	2,01	3,18	22,32	125,94
	Какао на молоке	200	3,52	4,72	25,49	145,20
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	505	15,45	16,14	83,17	517,24

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Суп лапша домашняя с птицей,	200	5,6	6,5	22,9	172,5
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №33?	90	12,00	10,64	25,66	246,40
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Салат из свежих помидоров	60	1,15	3,70	2,08	46,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Итого	740	24,64	26,08	100,88	736,81

С/с	Наименование	Выход				
	Пирожок с яблоком	100	2,56	3,20	22,30	128,24
	Печенье в ассортименте	100	2,7	2,7	21,8	122,3
	Йогурт 2,5-3,2% жирности	125	4,7	2,82	5,9	67,78
	Итого	325	9,96	8,72	50	318,32
	Итого за день	1570,00	50,05	50,94	234,05	1572,37
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«07 » июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/10	8,46	8,36	23,02	201,16
	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	18,82	18,65	79,56	561,34

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,59	4,36	19,83	136,92
	Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	208,11
	Греча отварная рассыпчатая	150	5,83	2,27	23,46	137,59
	Салат из свежей капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Итого	780	23,66	24,67	105,26	737,72

С/с	Наименование	Выход				
	Булочка молочная	100	5,70	1,80	18,67	113,68
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
	Мороженое в вафельном стаканчике	65	3,30	8,30	14,80	147,10
	Итого	365	9,20	10,10	52,47	337,58
	Итого за день	1645	51,68	53,42	237,29	1636,64
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Маш

Калькулятор:

Р/

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

« 08 » июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом слизочным	150/10	10,42	10,42	19,12	215,94
	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	19,32	88,20
	Какао на молоке	200	3,52	4,72	25,49	145,20
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	16,17	15,94	73,73	493,74

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с зеленью петрушки	200	7,5	8,50	19,50	184,50
	Рыба припущенная в молоке	80	8,56	6,21	2,54	100,29
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,38	5,24	53,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	730	23,19	24,13	106,22	734,80

С/с	Наименование	Выход				
	Ватрушка с повидлом	100	6,14	28,47	184,22	90,41
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Печенье затыжное	50	1	3,12	11,03	92,22
	Итого	350	9,20	9,20	48,54	313,72
	Итого за день	1580	48,56	49,33	228,49	1542,26
	Итого:		308,60			

Зав.производством:



Калькулятор:



**Меню на****«14» июня 2022 г с 7 до 11 лет****ЗАВТРАК**

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70
	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	16,48	15,46	71,90	483,48

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Борщ с капустой и картофелем и курой	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61
	Котлеты с соусом №332	90	12,00	10,64	25,66	246,40
	Греча отварная рассыпчатая	150	5,83	2,27	23,46	137,59
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	4,93	7,06	76,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	750	26,15	23,75	116,64	780,91

С/с	Наименование					
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50	0,84	1,99	18,19	94,03
	Ватрушка с творогом	100	10,00	9,36	22,43	213,96
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Итого	350	11,12	11,35	49,66	345,27
	Итого за день	1600	53,75	50,56	238,20	1609,66
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Маш

Калькулятор:

Р/с



Меню на

«15» июня 2021 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Омлет с маслом сливочным и сыром	170	17,25	18,71	32,83	368,71
	Батон пшеничный в/с	30	1,37	0,30	14,49	66,14
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	500	19,15	19,43	67,37	520,95

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Суп с макаронными изделиями	200	2,67	3,46	17,31	111,06
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,27	19,54	38,24	401,90
	Салат из свежих огурцов	60	0,86	3,65	8,08	66,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	700	24,70	27,27	105,9	765,59

С/с	Наименование					
	Коржик молочный	90	5,79	3,46	16,14	118,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
	Мороженое в вафельном стаканчике	65	3,30	8,30	14,80	147,10
	Итого	355	9,29	11,76	49,94	342,76
	Итого за день	1555	53,14	58,46	223,21	1629,30
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Маш

Калькулятор:

А