

Меню на

«01» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша Боярская (пшеничная молочная с добавлением изюма)	200/10	11,81	11,12	29,15	273,92
	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	550	18,77	18,74	75,49	555,70

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Борщ с капустой и картофелем и курой	250/10	4,75	7,05	24,25	179,48
	Печень по-строгановски	100	11,03	11,23	9,63	183,73
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	37,93	235,41
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,06
	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	900	27,6	31,17	115,79	853,52

С/с	Наименование	Выход				
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,0	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	0,24	48,54	313,85
	Итого за день	1830	55,57	59,12	239,82	1723,07
	Итого:	308,60				

Зав.производством: *Маф*Калькулятор: *Р*



Меню на

«02» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Запеканка творожная с соусом молочным сладким №327	180/30	17,38	18,66	30,69	343,61
	Батон пшеничный	40	1,83	0,40	19,32	88,20
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	19,79	19,48	87,27	586,95

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной изеленью петрушки	250	4,13	9,66	16,13	167,96
	Рыба с картофелем, запеченая в молочном соусе	250	21,60	15,42	39,95	384,98
	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,65	156,97
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	840	31,23	31,92	121,00	896,17

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	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	113,76
	Вафли с фруктово-ягодной	50	0,84	1,99	18,19	94,03
	Итого	375	11,14	13,79	50,15	369,27
	Итого за день	1765	62,16	65,19	258,42	1852,39
	Итого:	308,60				

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«03» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	200/10	12,69	10,90	34,08	285,19
	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	555	18,62	19,20	91,69	600,73

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Суп лапша домашняя с птицей, <i>зельмю петрушки</i>	250	7	8,13	28,63	215,63
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,33	11,06	28,51	273,78
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00
	Салат из свежих помидоров	100	1,92	6,17	3,47	77,03
	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	890	29,16	32,19	117,66	883,88

С/с	Наименование	Выход				
	Пирожок с яблоком	100	2,56	3,20	22,3	128,24
	Печенье в ассортименте	130	3,51	3,51	28,34	159,99
	Йогурт 2,5-3,2% жирности	125	4,7	2,82	5,9	67,78
	Итого	355	10,77	9,53	56,54	355,01
	Итого за день	1800	58,55	60,92	265,89	1839,62
	Итого:	308,60				

Зав.производством:

Маш

Калькулятор:

Д/к

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«06 » июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Омлет паровой с горошком зеленым консервированным	210	17,76	18,78	31,87	367,52
	Батон пшеничный	40	1,83	0,40	19,32	88,20
	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	550	20,19	19,58	79,99	576,92

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,33	5,5	213,40	165,6
	Плов из птицы	250	22,65	23,54	52,50	512,44
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	5,63	8,73	89,40
	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	840	30,81	35,29	126,90	953,70

С/с	Наименование	Выход				
	Пряник	50	2,7	2,7	24,38	132,62
	Крендель сахарный	100	6,05	7,56	11,43	137,96
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Итого	350	9,03	10,26	44,85	307,86
	Итого за день	1740	60,04	65,13	251,74	1838,48
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Калькулятор:



Меню на

«07» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	10,58	10,45	28,78	251,45
	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	550	20,94	20,74	85,32	611,63

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,74	5,45	24,79	171,15
	Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	231,23
	Греча отварная рассыпчатая	200	7,77	3,03	30,25	179,33
	Салат из свежей капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03
	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	890	28,47	30,14	121,50	871,23

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	1805	58,61	60,98	259,29	1820,44
	Итого:		308,60			

Зав.производством: *Маш*Калькулятор: *Г.*



Меню на

«08» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/0	13,89	13,89	25,49	287,92
	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	550	19,64	19,41	80,10	565,72

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с зеленью петрушки	250	9,38	10,63	24,38	230,63
	Рыба припущенная в молоке	80	8,56	6,21	2,54	100,29
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	5,63	8,73	89,40
	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	870	26,66	30,32	126,81	886,72

С/с	Наименование	Выход				
	Ватрушка с повидлом	100	7,92	6,14	28,47	184,22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
	Печенье затяжное	50	1	3,12	11,03	92,22
	Итого	350	9,20	9,26	18,54	313,72
	Итого за день	1770	55,51	58,99	255,46	1766,16
	Итого:	308,60				

МЛА

Я



Меню на

«09» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким	180/30	14,73	10,44	39,72	311,76
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Бутерброд с маслом	40	2,95	7,55	17,62	150,23
	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	18,21	18,41	77,39	548,09

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Борщ с фасолью и картофелем	250	7,21	6,01	34,86	222,41
	Жаркое по-домашнему из свинины	250	18,30	19,20	38,66	400,65
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,06
	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	840	29,97	32,07	117,50	877,95

С/с	Наименование	Выход				
	Сдоба обыкновенная	125	4,20	6,36	21,86	161,48
	Зефир	100	0,4	0,1	21,13	87,02
	Йогурт 2,5-3,2% жирности	125	4,7	2,82	5,9	67,78
	Итого	350	9,30	9,28	48,89	316,28
	Итого за день	1740	57,48	59,76	243,78	1742,32
	Итого:	308,60				

Зав.производством: *Мафр*

Калькулятор: *РК*

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«10» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	200/10	12,66	15,85	22,29	282,44
	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	13,32	88,20
	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	550	18,49	19,32	80,61	570,24

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Уха ростовская	250	10,46	3,80	19,80	155,25
	Бефстроганов из кури	100	11,50	13,47	12,81	218,44
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00
	Салат из свежей капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03
	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	890	30,64	29,12	115,38	846,20

С/с	Наименование					
	Пирожок с повидлом	100	2,34	3,13	15,76	100,57
	Пряник	50	2,7	2,7	24,38	132,62
	Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2% жирности	200	6,10	5,44	10,10	113,76
	Итого	350	11,14	11,27	50,24	346,95
	Итого за день	1790	60,27	59,71	246,22	1763,39
	Итого:		308,60			

Зав.производством:

Handwritten signature

Калькулятор:

Handwritten signature



Меню на

«14» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	200/10	12,69	10,90	34,08	285,19
	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	550	19,65	18,52	80,42	566,97

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Борщ с капустой и картофелем <i>и курицей</i>	250/10	4,75	7,05	24,25	179,48
	Котлеты с соусом №332	100	13,33	11,06	28,51	273,78
	Греча отварная рассыпчатая	200	7,77	3,03	30,25	179,33
	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	7,66	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	900	30,19	27,84	133,65	912,75

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	1800	60,96	57,71	263,73	1824,99
	Итого:	308,60				

Зав.производством:

Мок

Калькулятор:

Р



Меню на

«15» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Омлет с маслом сливочным и сыром	210	19,67	22,07	38,20	430,11
	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	19,32	88,20
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	22,03	22,89	77,57	604,41

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Суп с макаронными изделиями без картофеля	250	3,34	4,33	21,64	138,83
	Запеканка картофельная с мясом	250	22,84	21,03	44,80	459,82
	Салат из свежих огурцов	100	1,43	6,08	13,47	110,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,66	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	840	30,51	32,06	122,17	895,52

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	65	3,30	8,30	14,80	147,10
	Итого	355	9,29	11,76	49,94	342,76
	Итого за день	1745	61,83	66,71	249,68	1842,69
	Итого:	308,60				