

«Согласовано»

ООО «Комбинат социального питания»

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
	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			

Зав.производством: *Маша*

Калькулятор: *Р/С*

Меню на

«07» 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: *Маша*Калькулятор: *df*

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Петрушенкова Г.А. 

Меню на

«08» 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	19,32	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			

Калькулятор: 

Зав.производством: 

Меню на

«10» 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	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	30,51	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			

Зав.производством:

Калькулятор: