ООО «Комбинат социального питания

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.

Меню на

«14» июня 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша Боярская (пшенная 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-строгоновски	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

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:

Калькулятор:

ООО «Комбинат социального питания

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.

Меню на

«15» 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					
	Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью 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				
	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

«16» 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, зеленью петрушки	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:

Калькулятор:

ООО «Комбинат социального питания

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А..

Меню на

«17 » 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 фруктозый 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:

ООО «Комбинат социального питания

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Петрушенкова Т.А.

Меню на

«18 » 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 куры 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:

Калькулятор: