

Меню на

«22» 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 курицы	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				

Меню на

«23» 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	31,08	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	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	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	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				

Меню на**«24» 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			

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.

Меню на

«27» 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: *Мих*Калькулятор: *9/*

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.



Меню на

«29» 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: 