

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Петрушенкова Т.А..

Меню на

«21» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким	150/30	12,09	8,28	32,27	251,96
	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	4,40
	Итого	520	15,57	16,25	69,94	488,29

ОБЕД

С/с	Наименование	Выход				
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,77	4,81	27,89	177,93
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,64	17,84	30,93	342,84
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,70	2,08	44,21	13,80
	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	700	24,44	27,05	101,41	746,81

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	9,3	9,28	48,89	316,28
	Итого за день	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38
		Итого:	308,60			

Зав.производством: *Мер*

Калькулятор: *Р/с*

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Меню на

Петрушенкова Т.А. 

«22» июня 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	150/10	10,76	12,68	17,83	228,48
	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	500	16,59	16,15	76,15	516,28

ОБЕД

С/с	Наименование					
	Уха ростовская	200	8,37	3,04	15,84	124,20
	Бефстроганов из кури	90	10,35	12,42	10,63	195,7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	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	740	25,69	23,71	99,02	712,25

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	71,14	11,27	50,24	346,95
	Итого за день	1590	53,42	51,12	225,41	1575,48
	Итого:		308,60			

Зав.производством: 

Калькулятор: 

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Петрушенкова Т.А.

Меню на

«23» 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:

Калькулятор:

Меню на

«27» 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-строгоновски	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 огурцов	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			



Меню на



«28» 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: 			Калькулятор: 			

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Петрушенкова Т.А.

Меню на

«29» 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, зеленью петрушки	200	5,6	6,5	22,9	172,5
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	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: