ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«01» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	10,58	10,45	28,78	251,45
3	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	20,94	20,74	85,32	611,63

ОБЕД

	Наименование	Выход				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,74	5,45	24,79	171,15
297/331	Тефтели из куры в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	231,23
302	Греча отварная рассыпчатая	200	7,77	3,03	30,25	179,33
45	Салат из свежей капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
436	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Итого	890	28,47	30,14	121,50	871,23

	Наименование	Выход				
477	Булочка молочная	100	5,70	1,80	18,67	113,68
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
к/к	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:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«04» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/0	13,89	13,89	25,49	287,92
к/к	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	19,32	88,20
382	Какао на молоке	200	3,52	4,72	25,49	145,20
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	19,64	19,41	80,10	565,72

ОБЕД

	Наименование	Выход				
81	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с зеленью петрушки	250	9,38	10,63	24,38	230,63
228	Рыба припущенная в молоке	80	8,56	6,21	2,54	100,29
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15
100	Салат из моркови и яблок	100	0,93	5,63	8,73	89,40
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	870	26,66	30,32	126,81	886,72

	Наименование	Выход				
453	Ватрушка с повидлом	100	7,92	6,14	28,47	184,22
к/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
к/к	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:

Калькулятор:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«05» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

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

ОБЕД

	Наименование	Выход				
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	7,21	6,01	34,86	222,41
259	Жаркое по-домашнему из свинины	250	18,30	19,20	38,66	400,65
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,06
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
8	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,97	89,09
	Итого	840	29,97	32,07	117,50	877,95

	Наименование	Выход				
464	Сдоба обыкновенная	125	4,20	6,36	21,86	161,48
к/к	Зефир	100	0,4	0,1	21,13	87,02
к/к	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:

Калькулятор:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«06» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
183	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	200/10	12,66	15,85	22,29	282,44
к/к	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	19,32	88,20
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	18,49	19,32	80,61	570,24

ОБЕД

	Наименование					
180	Уха ростовская	250	10,46	3,80	19,80	155,25
80	Бефстроганов из куры	100	11,50	13,47	12,81	218,44
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00
45	Салат из свежей капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
436	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Итого	890	30,64	29,12	115,38	846,20

	Наименование					
406	Пирожок с повидлом	100	2,34	3,13	15,76	100,57
к/к	Пряник	50	2,7	2,7	24,38	132,62
к/к	Молоко ультрапастаризованное 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:

Калькулятор:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«07» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
181	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	200/10	12,69	10,90	34,08	285,19
3	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	19,65	18,52	80,42	566,97

ОБЕД

	Наименование					
82/288	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,75	7,05	24,25	179,48
268/332	Котлеты с соусом №332	100	13,33	11,06	28,51	273,78
302	Греча отварная рассыпчатая	200	7,77	3,03	30,25	179,33
52	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	900	30,19	27,84	133,65	912,75

	Наименование					
к/к	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50	0,84	1,99	18,19	94,03
410	Ватрушка с творогом	100	10,00	9,36	22,43	213,96
к/к	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:

Калькулятор:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«08» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
211	Омлет с маслом сливочным и сыром	210	19,67	22,07	38,20	430,11
к/к	Батон пшеничный в/с	40	1,83	0,40	19,32	88,20
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	22,03	22,89	77,57	604,41

ОБЕД

	Наименование					
111	Суп с макаронными изделиями без картофеля	250	3,34	4,33	21,64	138,83
284	Запеканка картофельная с мясом	250	22,84	21,03	44,80	459,82
20	Салат из свежих огурцов	100	1,43	6,08	13,47	110,62
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	840	30,51	32,06	122,17	895,52

	Наименование					
456	Коржик молочный	90	5,79	3,46	16,14	118,86
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
к/к	Мороженое в вафельном стаканчике	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:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«11» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
186	Каша Боярская (пшенная молочная с добавлением изюма)	200/10	11,81	11,12	29,15	273,92
3	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
376	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

	Наименование	Выход				
82/288	Борщ с капустой и картофелем и курой	250/10	4,75	7,05	24,25	179,48
255	Печень по-строгоновски	100	11,03	11,23	9,63	183,73
202	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	37,93	235,41
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,06
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
8	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
479	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:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«12» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
223/327	Запеканка творожная с соусом молочным сладким №327	180/30	17,38	18,66	30,69	343,61
к/к	Батон пшеничный	40	1,83	0,40	19,32	88,20
436	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	19,79	19,48	87,27	586,95

ОБЕД

	Наименование					
96	Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью петрушки	250	4,13	9,66	16,13	167,96
250	Рыба с картофелем, запеченая в молочном соусе	250	21,60	15,42	39,95	384,98
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,65	156,97
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	840	31,23	31,92	121,00	896,17

	Наименование	Выход				
464	Сдоба обыкновенная	125	4,2	6,36	21,86	161,48
к/к	Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2% жирности	200	6,1	5,44	10,10	113,76
к/к	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:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«13» июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
181	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	200/10	12,69	10,90	34,08	285,19
2	Бутерброд с джемом	45	2,01	3,18	22,32	125,94
382	Какао на молоке	200	3,52	4,72	25,49	145,20
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	555	18,62	19,20	91,69	600,73

ОБЕД

	Наименование	Выход				
57	Суп лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250	7	8,13	28,63	215,63
268/332	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,33	11,06	28,51	273,78
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00
23	Салат из свежих помидоров	100	1,92	6,17	3,47	77,03
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,7
	Итого	890	29,16	32,19	117,66	883,88

	Наименование	Выход				
406	Пирожок с яблоком	100	2,56	3,20	22,3	128,24
к/к	Печенье в ассортименте	130	3,51	3,51	28,34	159,99
к/к	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:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«14 » июля 2022 г с 12 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
219	Омлет паровой с горошком зеленым консервированным	210	17,76	18,78	31,87	367,52
к/к	Батон пшеничный	40	1,83	0,40	19,32	88,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	19,00	76,80
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого	550	20,19	19,58	79,99	576,92

ОБЕД

	Наименование	Выход				
83	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,33	5,5	213,40	165,6
291	Плов из птицы	250	22,65	23,54	52,50	512,44
100	Салат из моркови и яблок	100	0,93	5,63	8,73	89,40
к/к	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	840	30,81	35,29	126,90	953,70

	Наименование	Выход				
к/к	Пряник	50	2,7	2,7	24,38	132,62
415	Крендель сахарный	100	6,05	7,56	11,43	137,96
к/к	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: