

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«15» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150/10	8,46	8,36	23,02	201,16
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	500	18,82	18,65	79,56	561,34

ОБЕД

	Наименование	Выход				
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,59	4,36	19,83	136,92
297/331	Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	208,11
302	Греча отварная рассыпчатая	150	5,83	2,27	23,46	137,59
45	Салат из свежей капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
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
436	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Итого	780	23,66	24,67	105,26	737,72

	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	1645	51,68	53,42	237,29	1636,64
	Итого:	308,60				

Зав.производством: 

Калькулятор: 

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светлогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«18» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/10	10,42	10,42	19,12	215,94
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	500	16,17	15,94	73,73	493,74

ОБЕД

	Наименование	Выход				
81	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с зеленью петрушки	200	7,5	8,50	19,50	184,50
228	Рыба припущенная в молоке	80	8,56	6,21	2,54	100,29
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
100	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,38	5,24	53,64
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 плсдов	200	0,20	0,20	22,73	93,52
	Итого	730	23,19	24,13	106,22	734,80

	Наименование	Выход				
453	Ватрушка с повидлом	100	6,14	28,47	184,22	90,41
к/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
к/к	Печенье замяное	50	1	3,12	11,03	92,22
	Итого	350	9,20	9,20	48,54	313,72
	Итого за день	1580	48,56	49,33	228,49	1542,26
	Итого:	308,60				

Зав.производством:

Калькулятор:

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«19» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
188	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким	150/30	12,09	8,28	32,27	251,96
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	4,40
	Итого	520	15,57	16,25	69,94	488,29

ОБЕД

	Наименование	Выход				
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,77	4,81	27,89	177,93
259	Жаркое по-домашнему из свинины	200	14,64	17,84	30,93	342,84
24	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
8	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,97	89,09
	Итого	700	24,44	27,05	101,41	746,81

	Наименование	Выход				
464	Сдоба обыкновенная	125	4,20	6,36	11,86	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:

Калькулятор:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«20» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
183	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	150/10	10,76	12,68	17,83	228,48
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	500	16,59	16,15	76,15	516,28

ОБЕД

	Наименование					
180	Уха ростовская	200	8,37	3,04	15,84	124,20
80	Бефстроганов из курицы	90	10,35	12,42	10,63	195,7
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
45	Салат из свежей капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
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
436	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	110,74
	Итого	740	25,69	23,71	99,02	712,25

	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 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: 

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«21» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№репс	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
181	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70
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	500	16,48	15,46	71,90	483,48

ОБЕД

	Наименование					
82/288	Борщ с капустой и картофелем и курой	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61
268/332	Котлеты с соусом №332	90	12,00	10,64	25,66	246,40
302	Греча отварная рассыпчатая	150	5,83	2,27	23,46	137,59
52	Салат из отварной свеклы	60	0,86	4,93	,06	76,05
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	750	26,15	23,75	116,64	780,91

	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	1600	53,75	50,56	238,20	1609,66
	Итого:	308,60				

Зав.производством:

Калькулятор:

Меню на

«25» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
186	Каша боярская (пшенная молочная с добавлением изюма)	150/10	8,86	8,34	21,86	197,94
3	Бутерброд с сыром	40	6,36	7,22	17,54	160,58
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,22	19,0	76,8
338	Фрукт по сезону	100	0,40	0,40	9,8	44,40
	Итого	500	15,82	15,96	68,20	479,72

ОБЕД

	Наименование	Выход				
82/288	Борщ с капустой и картофелем и курой	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61
255	Печень по-строгановски	90	9,93	10,11	11,60	165,36
202	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,45	176,56
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,21
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	750	24,04	74,31	100,83	702,57

	Наименование	Выход				
к/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,28	0,00	9,04	37,28
479	Булочка творожная	100	8,52	9,11	18,37	189,55
к/к	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		

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.



Меню на



«26» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

С/с	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
223/327	Запеканка творожная с соусом молочным сладким №327	150/30	14,45	15,42	28,76	303,62
к/к	Батон пшеничный в/с	30	1,37	0,30	14,49	66,14
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	510	16,40	16,14	80,51	524,90

ОБЕД

	Наименование	Выход				
96	Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью петрушки	200	4,10	9,40	12,90	140,00
250	Рыба с картофелем, запеченная в молочном соусе	200	17,28	12,96	31,96	313,60
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,59	94,18
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	700	25,84	26,71	100,72	746,64

	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	119,54
к/к	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: 		

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г. Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«27» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
181	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70
2	Бутерброд с джемом	45	2,01	3,18	22,32	125,94
382	Какас 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	505	15,45	16,14	83,17	517,24

ОБЕД

	Наименование	Выход				
57	Суп лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200	5,6	6,5	22,9	172,5
268/332	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	12,00	10,64	25,66	246,40
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
23	Салат из свежих помидоров	60	1,15	3,70	2,08	46,22
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	740	24,64	26,08	100,88	736,81

	Наименование	Выход				
406	Пирожок с яблоком	100	2,56	3,20	22,30	128,24
к/к	Печенье в ассортименте	100	2,7	2,7	21,8	122,3
к/к	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:

ИП Ашихмина С.А.

«Согласовано»

Начальник ЛОЛ при МБОУ

«СОШ г.Светогорска»

Шленкова Т.Я.

Меню на

«28» июля 2022 г с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование	Выход	Белки	Жиры	углев	ккал
219	Омлет паровой с горошком зеленым консервированным	170	14,38	15,20	25,80	297,52
к/к	Батон пшеничный в/с	30	1,37	0,30	14,49	66,14
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	500	16,35	15,90	69,09	484,86

ОБЕД

	Наименование	Выход				
83	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,50	4,40	18,72	132,48
291	Плов из птицы	200	18,12	18,83	42,00	409,95
100	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,38	5,24	53,64
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	700	26,08	27,23	108,23	782,33

	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	1550	51,46	53,39	222,17	1575,05
		Итого:	308,60			

Зав.производством: 

Калькулятор: 

