

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»
В.В.Кокоткина
Подпись _____



Меню на « 29 » января 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	5,63	8,8	24,90	195,20	173	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	209	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Итого за завтрак	510	19,07	16,67	83,38	553,68		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,12	4,22	13,06	107,80	102	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Плов из птицы	200	18,12	17,73	42,00	411,55	291	
	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	Итого за обед	730	26,73	27,02	110,81	808,82		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»
В.В.Кокоткина
Подпись

Меню на « 30 » января 2024г
Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	180	9,09	4,28	32,27	195,60	188	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
	Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
	Итого за завтрак	520	18,41	19,75	82,96	571,60		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63	
	Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	205,64	297/331	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	
	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	Итого за обед	770	23,85	24,99	100,88	715,08		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Мер

Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «31» января 2024г
Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,3	23,02	265,87	174	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Итого за завтрак	500	15,48	15,92	83,73	534,35		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	97	
	Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
	Бефстроганов из кури	90	10,35	12,12	5,36	176,58	290	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312	
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	8,08	66,37	52	
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	Итого за обед	780	23,65	23,97	104,14	707,00		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»
В.В.Кокоткина
Подпись



Меню на « 01 » февраля 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	19,12	193,64	173	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379	
	Итого за завтрак	505	19,24	19,20	83,71	578,99		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	210	1,31	2,22	5,02	65,20	92	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	12,00	10,64	11,66	172,12	268/332	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	321	
	Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	Итого за обед	780	24,38	25,58	103,93	769,03		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО « Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «02» февраля 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203	183	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
	Джем/Повидло	30	0,15	0	17,48	86,52	к/к	
	Итого за завтрак	500	15,62	15,90	79,81	575		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326	
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	Итого за обед	770	24,62	24,76	103,42	732,70		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.