

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись _____ В.В. Кокоткина



Меню на « 05 » февраля 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	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	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	373	
	Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к	
	Итого за завтрак	555	18,81	19,21	84,69	552,05		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Печень по-Строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	255	
	Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	302	
	Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349	
	Итого за обед	880	28,85	29,44	123,18	862,09		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В. Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 06 » февраля 2024г
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	230	14,32	10,97	36,67	293,50	223/327
Батон пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	70,14	к/к
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за завтрак	560	21,09	19,44	84,66	585,94	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	4,59	17,14	116,23	112
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Рис отварной	200	4,89	6,23	44,89	267,96	304
Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
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	920	29,54	31,12	133,48	950,06	

Стоимость питания: **137,0 руб.**

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор «МБОУ СОШ г.Светогорска»

Подпись _____ В.В.Кокоткина



Меню на « 07 » февраля 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	260	12,93	16,76	20,36	273,75	175	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Печенье затяжное	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8	
	Итого за завтрак	550	18,91	19,26	76,94	615,50		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	99,12	82	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Плов из птицы	250	19,05	20,58	52,50	489,94	291	
	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	14,57	
	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	870	28,07	27,67	117,28	816,85		

Стоимость питания: **137,0 руб.**

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 08 » февраля 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	260	12,17	6,71	44,88	286,70	181	
	Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	2017	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
	Итого за завтрак	600	18,10	18,48	80,33	559,18		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	99	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332	
	Картофель отварной с маслом растительным	200	3,81	5,76	30,68	189,80	125	
	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52	
	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	920	27,06	32,10	115,41	874,17		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор «МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись

В.В.Кокоткина



Меню на « 09 » февраля 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	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	0,00	17,48	86,52	к/к	
	Итого за завтрак	550	18,24	18,80	85,78	578,44		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,10	8,28	30,10	199,79	96	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312	
	Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47	
	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	930	28,35	33,76	118,92	866,11		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир

Марикуца Л.В.

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.КокоткинаМеню на « 10 » февраля 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	230	14,32	10,97	36,67	293,50	223/327	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379	
	Бутерброд с джемом	50	2,23	3,53	24,80	140,40	2	
	Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338	
	Итого за завтрак	580	20,95	22,67	94,97	656,20		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	4,59	17,14	116,23	112	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Печень по-строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	38,24	
	Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	302	
	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10	
	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	920	26,98	29,92	131,93	878,76		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца