

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись

В.В.Кокоткина



Меню на «05» марта 2024г  
Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

| Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|----------------|
| Запеканка творожная с<br>соусом молочным сладким<br>№ 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<br>молоке                             | 200          | 3,6   | 2,67  | 29,20    | 155,20       | 379            |
| Яблоко                                                    | 100          | 0,80  | 5,50  | 4,30     | 67,10        | 338            |
|                                                           |              |       |       |          |              |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   | 560          | 21,09 | 19,44 | 84,66    | 585,94       |                |

**Обед**

| Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|----------------|
| Суп картофельный с<br>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<br>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            |
| <b>Итого за обед</b>                        | 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 « 06 » марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                                              | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Капа молочная из риса и<br>пшена «Дружба» с маслом<br>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<br>шиповника                                  | 200                 | 0,68  | 0,28  | 17,98    | 77,12           | 8                  |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                         | 550                 | 18,91 | 19,26 | 76,94    | 615,50          |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда              | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|---------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Борщ с капустой и<br>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<br>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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>            | 870          | 28,07 | 27,67 | 117,28   | 816,85          |                    |  |

Стоимость питания: **137,0 руб.**

Повар – бригадир

 Л.В.Марикуца



«Согласовано»

Подпись  В.В.Кокоткина

Подпись  В.В.Кокоткина

Возрастная категория с 12 лет и старше

|  | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|--------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Каша молочная жидкая из<br>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<br>лимоном                       | 200                 | 0,13  | 0,02  | 10,25    | 41,68           | 377                |  |
|  | Апельсин                                         | 100                 | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 37,80           | 338                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                          | 600                 | 18,10 | 18,48 | 80,33    | 559,18          |                    |  |

|  | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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,<br>шницели с соусом<br>№332 | 100          | 13,58 | 10,58 | 12,96    | 198,12          | 268/332            |  |
|  | Картофель отварной с<br>маслом растительным   | 200          | 3,81  | 5,76  | 30,68    | 189,80          | 125                |  |
|  | Салат из отварной<br>свеклы                   | 100          | 1,43  | 6,08  | 8,37     | 93,90           | 52                 |  |
|  | Компот из свежих<br>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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                          | 920          | 27,06 | 32,10 | 115,41   | 874,17          |                    |  |

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца



ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина

Меню на « 11 » марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 260                 | 7,64  | 12,97 | 82,65    | 389,11          | 173                |  |
|  | Напиток из плодов шиповника                     | 200                 | 0,68  | 0,28  | 17,98    | 77,12           | 8                  |  |
|  | 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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                         | 560                 | 18,16 | 18,45 | 129,91   | 669,51          |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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                |  |
|  | Плов из птицы               | 250          | 19,30 | 20,58 | 52,50    | 489,94          | 291                |  |
|  | Салат из соленых огурцов    | 100          | 0,87  | 3,12  | 2,62     | 59,80           | 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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>        | 870          | 31,38 | 30,98 | 125,63   | 938,08          |                    |  |

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 «12» марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

|  | Наименование блюда                                                   | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|----------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Запеканка рисовая с<br>творогом и с соусом<br>молочным сладким № 327 | 210                 | 10,61 | 4,99  | 37,65    | 228,54          | 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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                              | 550                 | 19,93 | 20,46 | 88,34    | 604,54          |                    |  |

### Обед

|  | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Борщ Сибирский со<br>сметаной     | 260          | 4,98  | 1,89  | 9,81     | 101,66          | 63                 |  |
|  | Тефтели из курицы в<br>соусе №331 | 100          | 10,37 | 16,21 | 10,97    | 228,50          | 297/331            |  |
|  | Макаронные изделия<br>отварные    | 200          | 7,36  | 6,03  | 35,27    | 224,60          | 202                |  |
|  | Салат витаминный<br>(2 вариант)   | 100          | 2,60  | 6,22  | 22,15    | 154,90          | 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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>              | 920          | 29,32 | 30,99 | 121,61   | 876,38          |                    |  |

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 « 13 » марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Каша вязкая молочная<br>рисовая с маслом | 260                 | 13,08 | 19,13 | 28,78    | 332,3           | 174                |  |
|  | Чай с сахаром и<br>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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                  | 550                 | 18,1  | 19,75 | 89,49    | 600,78          |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Суп картофельный            | 250          | 2,34  | 2,83  | 16,64    | 101,25          | 97                 |  |
|  | Рыба отварная               | 20           | 3,51  | 0,48  | 0,06     | 18,50           | 226                |  |
|  | Бефстроганов из курицы      | 100          | 11,84 | 13,47 | 5,97     | 189,5           | 290                |  |
|  | Пюре картофельное           | 200          | 4,08  | 6,4   | 27,27    | 183,0           | 312                |  |
|  | Салат из отварной<br>свеклы | 100          | 1,43  | 6,08  | 8,37     | 93,9            | 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-<br>пшеничный    | 40           | 2,24  | 0,44  | 19,76    | 91,96           | к/к                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>        | 930          | 27,2  | 29,92 | 115,19   | 819,45          |                    |  |

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 «14» марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                                                          | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Каша вязкая молочная из<br>овсяных хлопьев «Геркулес»<br>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                |  |
|  | Печенье затяжное                                                            | 20                  | 0,38  | 1,08  | 6,41     | 35,27           | к/к                |  |
|  | Напиток кофейный на<br>молоке                                               | 200                 | 3,6   | 2,67  | 29,20    | 155,20          | 379                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                                     | 555,00              | 22,49 | 22,96 | 91,98    | 656,84          |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Щи из квашеной<br>капусты с картофелем и<br>сметаной | 260          | 1,64  | 4,92  | 6,27     | 81,50           | 92                 |  |
|  | Кура отварная                                        | 10           | 2,11  | 1,36  | 0,00     | 20,67           | 288                |  |
|  | Котлеты, биточки,<br>шницели с соусом<br>№332        | 100          | 13,58 | 10,58 | 12,96    | 198,12          | 268/332            |  |
|  | Капуста тушеная                                      | 200          | 3,71  | 8,64  | 46,03    | 265,20          | 321                |  |
|  | Томаты свежие<br>порционно                           | 60           | 2,16  | 4,04  | 1,01     | 48,79           | 71                 |  |
|  | Компот из свежих<br>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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                                 | 890          | 27,22 | 30,38 | 117,98   | 863             |                    |  |

Стоимость питания; 137,0 руб.

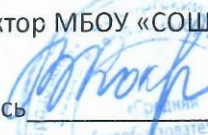
Повар – бригадир



Л.В.Марикуца



Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.КокоткинаМеню на «15» марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда,<br>гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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            | 17,48        | 86,52           | к/к                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>550</b>          | <b>18,24</b> | <b>18,80</b> | <b>85,78</b> | <b>578,44</b>   |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------|--|
|  | Суп картофельный                      | 250          | 2,34         | 2,83         | 16,64         | 101,25          | 97                 |  |
|  | Кура отварная                         | 10           | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67           | 228                |  |
|  | 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 из квашеной капусты             | 100          | 1,72         | 5,02         | 8,50          | 86,03           | 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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                  | <b>920</b>   | <b>28,33</b> | <b>28,15</b> | <b>119,33</b> | <b>866,21</b>   |                    |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир



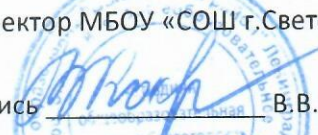
Л.В.Марикуца



ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на «16» марта 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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    | 193,00          | 3                  |  |
|  | Чай с сахаром                                 | 200                 | 0,20  | 0,00  | 14,00    | 28,00           | 376                |  |
|  | Апельсин                                      | 100                 | 0,90  | 0,20  | 8,10     | 37,80           | 338                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                       | 600                 | 18,17 | 18,46 | 84,08    | 545,50          |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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                |  |
|  | Печень по-строгановски               | 100          | 10,13 | 11,23 | 3,90     | 163,42          | 255                |  |
|  | Макаронные изделия отварные          | 200          | 7,36  | 6,03  | 35,27    | 224,60          | 202                |  |
|  | Салат из белокочанной капусты        | 100          | 1,54  | 0,11  | 10,91    | 48,12           | 45                 |  |
|  | 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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                 | 930          | 28,10 | 27,65 | 134,36   | 889,52          |                    |  |

Стоимость питания; 137,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца