

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «04» марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### 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 | 210                 | 7,04  | 10,42 | 22,12    | 193,64          | 173                | Светогорская |
|  | 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           | 376                |              |
|  | Джем/Повидло                                                                | 20                  | 0,10  | 0,00  | 14,32    | 57,68           | к/к                |              |
|  |                                                                             |                     |       |       |          |                 |                    |              |
|  |                                                                             |                     |       |       |          |                 |                    |              |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                                     | 505                 | 15,56 | 15,45 | 79,42    | 474,20          |                    |              |

### Обед

|  | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|----------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Суп картофельный с<br>бобовыми и курой<br>отварной | 200          | 4,39  | 4,22  | 13,06    | 107,80          | 102                |  |
|  | Кура отварная                                      | 10           | 2,11  | 1,36  | 0,00     | 20,67           | 288                |  |
|  | Печень по-<br>строгановски                         | 90           | 9,93  | 10,11 | 3,17     | 166,50          | 255                |  |
|  | Греча отварная<br>рассыпчатая                      | 150          | 3,83  | 5,17  | 35,84    | 230,45          | 302                |  |
|  | Томаты свежие<br>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<br>сухофруктов                     | 200          | 0,04  | 0,00  | 24,76    | 94,2            | 349                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                               | 770          | 26,28 | 25,54 | 107,26   | 807,13          |                    |  |

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 «05» марта 2024г  
Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

| Наименование блюда                                  | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327 | 200        | 12,45        | 11,28        | 35,76        | 295,06        | 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         |
|                                                     |            |              |              |              |               |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>530</b> | <b>19,22</b> | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> |             |

**Обед**

| Наименование блюда                       | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,15         | 3,67         | 13,71         | 83,80         | 112         |
| Кура отварная                            | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |
| 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 витаминный (2 вариант)             | 60         | 1,56         | 3,73         | 13,29         | 92,94         | 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>                     | <b>770</b> | <b>25,43</b> | <b>26,89</b> | <b>112,01</b> | <b>776,82</b> |             |

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 «06» марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

|  | Наименование блюда                                              | Вес<br>блюда,<br>гр | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Каша молочная из риса и<br>пшена «Дружба» с маслом<br>сливочным | 210                 | 10,44 | 13,54 | 15,33    | 221,10          | 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>                                         | 500                 | 16,43 | 16,04 | 71,91    | 562,85          |                    |  |

### Обед

|  | Наименование блюда              | Вес<br>блюда | белки | жиры   | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|---------------------------------|--------------|-------|--------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Борщ с капустой и<br>картофелем | 200          | 1,45  | 3,93   | 10,19    | 82,00           | 82                 |  |
|  | Кура отварная                   | 10           | 2,11  | 1,36   | 0,00     | 20,67           | 288                |  |
|  | Плов из птицы                   | 200          | 18,12 | 17,736 | 42,00    | 411,55          | 291                |  |
|  | Салат из моркови с<br>яблоками  | 60           | 0,65  | 0,11   | 5,17     | 24,24           | 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>            | 730,00       | 26,35 | 23,77  | 100,78   | 705,18          |                    |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись

Меню на «07» марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**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 | 210                 | 9,52         | 4,17         | 35,46        | 201,70          | 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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>550</b>          | <b>15,45</b> | <b>15,94</b> | <b>70,91</b> | <b>474,18</b>   |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------|--|
|  | Суп из овощей                            | 200          | 1,68         | 5,98         | 9,35          | 98,37           | 99                 |  |
|  | 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            |  |
|  | Картофель отварной с маслом растительным | 150          | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35          | 125                |  |
|  | Салат из отварной свеклы                 | 60           | 0,86         | 3,65         | 5,02          | 56,34           | 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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>770</b>   | <b>23,53</b> | <b>26,79</b> | <b>100,76</b> | <b>738,57</b>   |                    |  |

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

*Маш*

Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

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



Меню на « 11 » марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

|  | Наименование блюда                              | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |         |
|--|-------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
|  | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 210           | 5,63         | 8,8          | 24,90        | 195,20        | 173         | ОГРОСКА |
|  | 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         |         |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>510</b>    | <b>19,07</b> | <b>16,67</b> | <b>83,38</b> | <b>553,68</b> |             |         |

### Обед

|  | Наименование блюда          | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
|  | 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         |  |
|  | <b>Итого за обед</b>        | <b>730</b> | <b>26,73</b> | <b>27,02</b> | <b>110,81</b> | <b>808,82</b> |             |  |

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 «12» марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**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 | 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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                              | <b>520</b>          | <b>18,41</b> | <b>19,75</b> | <b>82,96</b> | <b>571,60</b>   |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------|--|
|  | Борщ Сибирский со<br>сметаной     | 210          | 3,42         | 1,51         | 7,85          | 81,33           | 63                 |  |
|  | Тефтели из курицы в<br>соусе №331 | 90           | 9,33         | 14,59        | 9,87          | 205,64          | 297/331            |  |
|  | Макаронные изделия<br>отварные    | 150          | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45          | 202                |  |
|  | Салат витаминный<br>(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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>              | <b>770</b>   | <b>23,85</b> | <b>24,99</b> | <b>100,88</b> | <b>715,08</b>   |                    |  |

**Стоимость питания: 137,0 руб.**

Повар-бригадир

*Маша*

Марикуца

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «13» марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**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 | 210                 | 10,46 | 15,3  | 23,02    | 265,87          | 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>                  | 500                 | 15,48 | 15,92 | 83,73    | 534,35          |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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<br>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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>        | 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 « 14 » марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

### 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 | 210                 | 7,04  | 10,42 | 19,12    | 193,64          | 173                | огорска |
|  | 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>                                                     | 505                 | 19,24 | 19,20 | 83,71    | 578,99          |                    |         |

### 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 | 210          | 1,31  | 2,22  | 5,02     | 65,20           | 92                 |  |
|  | Кура отварная                                        | 10           | 2,11  | 1,36  | 0,00     | 20,67           | 288                |  |
|  | Котлеты, биточки,<br>шницели с соусом<br>№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<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>                                 | 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 «15» марта 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

**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 | 210                 | 7,21         | 11,58        | 7,86         | 203             | 183                | «Светогорск» |
|  | 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>500</b>          | <b>15,62</b> | <b>15,90</b> | <b>79,81</b> | <b>575</b>      |                    |              |

**Обед**

|  | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                  | <b>770</b>   | <b>24,62</b> | <b>24,76</b> | <b>103,42</b> | <b>732,70</b>   |                    |  |

**Стоимость питания: 137,0 руб.**

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.