

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»  
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись  В.В. Кокоткина



Меню на « 16 » декабря 2024г  
Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,81</b>	<b>19,21</b>	<b>84,69</b>	<b>552,05</b>		

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	Рассольник с курой	260	4,10	4,50	13,60	104,00	130	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1140</b>	<b>32,95</b>	<b>33,94</b>	<b>136,78</b>	<b>966,09</b>		

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 « 14 » декабря 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,09</b>	<b>19,44</b>	<b>84,66</b>	<b>585,94</b>	

**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
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	1,50	2,20	12,60	84,80	106
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1180</b>	<b>31,04</b>	<b>33,32</b>	<b>146,08</b>	<b>1034,86</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 « 18 » декабря 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,91</b>	<b>19,26</b>	<b>76,94</b>	<b>615,50</b>		

### Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	Суп с макаронными изделиями	260	1,90	4,06	10,40	93,60	111	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1130</b>	<b>29,97</b>	<b>31,73</b>	<b>127,68</b>	<b>910,45</b>		

Стоимость питания: **137,0 руб.**

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись  В.В. Кокоткина

## Меню на « 19 » декабря 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

## Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,10</b>	<b>18,48</b>	<b>80,33</b>	<b>559,18</b>		

## Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	Суп картофельный с крупой	260	1,60	2,17	9,69	90,30	101	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1180</b>	<b>28,06</b>	<b>34,27</b>	<b>125,10</b>	<b>964,47</b>		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В. Мариуца



Директор «МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись \_\_\_\_\_ В.В. Кокоткина



## Меню на « 20 » декабря 2024г

## Возрастная категория с 12 лет и старше

## Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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	
	<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 блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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	
	Щи из квашенной капусты с картофелем и курой	260	9,40	4,20	23,70	200,80	88	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1190</b>	<b>37,75</b>	<b>37,96</b>	<b>142,62</b>	<b>1066,91</b>		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир  Мариуца Л.В

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись \_\_\_\_\_ В.В.Кокоткина



## Меню на « 21 » декабря 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,95</b>	<b>22,67</b>	<b>94,97</b>	<b>656,20</b>		

#### 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>26,98</b>	<b>29,92</b>	<b>131,93</b>	<b>878,76</b>		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца



Директор МБОУ «СОП» г. Светогорска»

Подпись \_\_\_\_\_ В.В.Кокоткина



Меню на « 23 » декабря 2024г  
 Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Каша вязкая молочная из пшеничной 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>	<b>560</b>	<b>18,16</b>	<b>18,45</b>	<b>129,91</b>	<b>669,51</b>	

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	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
	Рассольник домашний	260	4,20	4,07	10,20	95,60	95
	Плов из птицы	250	19,305	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>	<b>1130</b>	<b>35,58</b>	<b>35,05</b>	<b>135,83</b>	<b>1033,68</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 « 24 » декабря 2024г  
Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом 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>	<b>550</b>	<b>19,93</b>	<b>20,46</b>	<b>88,34</b>	<b>604,54</b>		

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63	
	Суп из овощей	260	1,68	5,98	9,35	98,37	99	
	Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202	
	Салат витаминный (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>	<b>920</b>	<b>29,32</b>	<b>30,99</b>	<b>121,61</b>	<b>876,38</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 «25» декабря 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

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

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
	Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	270	1,50	2,20	13,60	84,80	106	
	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 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-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1200</b>	<b>28,70</b>	<b>32,11</b>	<b>128,78</b>	<b>904,25</b>		

Стоимость питания: **137.0 руб.**

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись

В.В. Кокоткина

Меню на « 26 » декабря 2024г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555,00</b>	<b>22,49</b>	<b>22,96</b>	<b>91,98</b>	<b>656,84</b>	

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	260	1,64	4,92	6,27	81,50	92
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
	Суп с крупой и курой	260	1,70	2,80	4,70	72,10	115
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №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 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>27,22</b>	<b>30,38</b>	<b>117,98</b>	<b>863</b>	

Стоимость питания: **137,0 руб.**

Повар – бригадир

Л.В. Марикуца



Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.КокоткинаМеню на «27» декабря 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	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 блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228
	Борщ	260	1,30	3,90	6,85	83,00	81
	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>1180</b>	<b>29,63</b>	<b>32,05</b>	<b>126,18</b>	<b>949,21</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 « 28 » декабря 2024г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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>	<b>600</b>	<b>18,17</b>	<b>18,46</b>	<b>84,08</b>	<b>545,50</b>		

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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>	<b>930</b>	<b>28,10</b>	<b>27,65</b>	<b>134,36</b>	<b>889,52</b>		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца