

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В. КокоткинаМеню на « 9 » января 2025г

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
	Итого за завтрак	600	18,10	18,48	80,33	559,18	

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
	Итого за обед	1180	28,06	34,27	125,10	964,47	

Стоимость питания: 161,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

Директор «МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.КокоткинаМеню на « 10 » января 2025г.

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	0,00	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.	№ рецептуры
	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
	Итого за обед	1190	37,75	37,96	142,62	1066,91	

Стоимость питания: 161,0 руб.

Повар – бригадир



Мариуца Л.В

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись

В.В.Кокоткина

Меню на « 13 » января 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	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
	Итого за завтрак	560	18,16	18,45	129,91	669,51	

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
	Итого за обед	1130	35,58	35,05	135,83	1033,68	

Стоимость питания: 161,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор «МБОУ СОШ г.Светогорска»

Подпись _____ В.В.Кокоткина



Меню на « 14 » января 2025г
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	
	Итого за завтрак	550	19,93	20,46	88,34	604,54		

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	
	Итого за обед	920	29,32	30,99	121,61	876,38		

Стоимость питания: 161,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись  В.В. Кокоткина



Меню на « 15 » января 2025г
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	
	Итого за завтрак	550	18,1	19,75	89,49	600,78		

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	
	Итого за обед	1200	28,70	32,11	128,78	904,25		

Стоимость питания: **161.0 руб.**

Повар – бригадир

Л.В. Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 16 » января 2025г

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	
	Итого за завтрак	555,00	22,49	22,96	91,98	656,84		

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	
	Итого за обед	890	27,22	30,38	117,98	863		

Стоимость питания: 161,0 руб.

Повар – бригадир

 Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 14 » января 2025г

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	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.	№ рецептур	
	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	
	Итого за обед	1180	29,63	32,05	126,18	949,21		

Стоимость питания: 161,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца