

ООО «Комбинат социального питания»

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



Меню на « 20 » января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	22,12	193,64	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	376
Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,56</b>	<b>15,45</b>	<b>79,42</b>	<b>474,20</b>	

### Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник с курой	210	4,1	4,5	13,6	104,0	130
Печень по-строгановски	90	9,93	10,11	3,17	166,50	255
Греча отварная рассыпчатая	150	3,83	5,17	35,84	230,45	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>980</b>	<b>30,38</b>	<b>30,04</b>	<b>120,86</b>	<b>911,13</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 « 21 » января 2025г  
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
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	1,50	2,20	12,60	84,80	106
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>1030</b>	<b>26,93</b>	<b>29,09</b>	<b>124,61</b>	<b>861,62</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 « 22 » января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом 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 шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>16,04</b>	<b>71,91</b>	<b>562,85</b>		

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	82	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Суп с макаронными изделиями	210	1,90	4,06	10,40	93,60	111	
	Плов из птицы	200	18,12	17,736	42,00	411,55	291	
	Салат из моркови с 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>	<b>940</b>	<b>28,25</b>	<b>27,83</b>	<b>111,18</b>	<b>798,78</b>		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.



ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 23 » января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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 блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	Суп картофельный с крупой	210	1,60	2,17	9,69	90,30	101	
	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>980</b>	<b>25,13</b>	<b>28,96</b>	<b>110,45</b>	<b>828,87</b>		

Стоимость питания: ~~107~~ 0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.



ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 24 » января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203,00	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>500</b>	<b>15,62</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>575</b>		

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,48	5,00	24,08	211,54	96	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Щи из свежей капусты	220	9,40	4,20	23,70	200,80	88	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	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>1000</b>	<b>34,09</b>	<b>31,06</b>	<b>125,42</b>	<b>788,60</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 «27» января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	5,63	8,8	24,90	195,20	173	
	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.	№ рецептур	
	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	
	Рассольник домашний	210	4,20	4,07	10,20	95,60	95	
	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>940</b>	<b>30,93</b>	<b>31,09</b>	<b>121,01</b>	<b>904,42</b>		

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.



Согласовано

ООО «Комбинат социального питания»

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 28 » января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом 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 блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63	
	Суп из овощей	210	1,68	5,98	9,35	98,37	99	
	Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	205,64	297/331	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	
	Салат витаминный (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>980</b>	<b>25,54</b>	<b>30,97</b>	<b>110,23</b>	<b>813,45</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 «29» января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,3	23,02	265,87	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>500</b>	<b>15,48</b>	<b>15,92</b>	<b>83,73</b>	<b>534,35</b>		

### Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	97	
	Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
	Суп картофельный с рыбн. фрикадельками	220	1,50	2,20	13,60	84,80	106	
	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 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>	<b>1000</b>	<b>25,15</b>	<b>26,17</b>	<b>117,74</b>	<b>791,80</b>		

Стоимость питания: 134,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.



Меню на «30» января 2025г

## Возрастная категория 7-11 лет

## Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	19,12	193,64	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>505</b>	<b>19,24</b>	<b>19,20</b>	<b>83,71</b>	<b>578,99</b>	

## Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	210	1,31	2,22	5,02	65,20	92
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
	Суп с крупой и курой	220	1,70	2,80	4,70	72,10	115
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №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 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>1000</b>	<b>26,08</b>	<b>28,38</b>	<b>108,63</b>	<b>841,13</b>	

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.





Меню на « 31 » января 2025г  
 Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203	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>500</b>	<b>15,62</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>575</b>	

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228
	Борщ	210	1,30	3,90	6,85	83,00	81
	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>980</b>	<b>25,92</b>	<b>28,66</b>	<b>110,27</b>	<b>815,7</b>	

Стоимость питания: 137,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.