

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 17 » марта 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 | |
| | 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 | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 555 | 18,81 | 19,21 | 84,69 | 552,05 | | |

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 | |
| | Итого за обед | 1140 | 32,95 | 33,94 | 136,78 | 966,09 | | |

Стоимость питания: 148,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

Директор МБУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина

Меню на «18» марта 2025г
 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 |
| | | | | | | |
| Итого за завтрак | 560 | 21,09 | 19,44 | 84,66 | 585,94 | |

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 |
| Итого за обед | 1180 | 31,04 | 33,32 | 146,08 | 1034,86 | |

Стоимость питания: **148,0 руб.**

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

ООО «Комбинат социального питания»

«Согласовано»

Директор «МБОУ СОШ г.Светогорска»

Подпись _____ В.В.Кокоткина



Меню на « 19 » марта 2025г.

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

| | Наименование блюда | Вес блюда, гр | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
| | 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 | |
| | Итого за завтрак | 550 | 18,91 | 19,26 | 76,94 | 615,50 | | |

Обед

| | Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
| | 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 | |
| | Итого за обед | 1130 | 29,97 | 31,73 | 127,68 | 910,45 | | |

Стоимость питания: **148,0 руб.**

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В. КокоткинаМеню на «20» марта 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: 148,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В. Марикуца

Директор «МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись

В.В. Кокоткина

Меню на « 21 » марта 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: 148,0 руб.

Повар – бригадир

Марикуца Л.В

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись _____ В.В.Кокоткина

Меню на « 31 » марта 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: 148,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца