

ООО «Комбинат социального питания»

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



Меню на «28» апреля 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за завтрак	510	19,07	16,67	83,38	553,68		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за обед	940	30,93	31,09	121,01	904,42		

Стоимость питания: 148,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 29 » апреля 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за завтрак	520	18,41	19,75	82,96	571,60		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за обед	980	25,54	30,97	110,23	813,45		

Стоимость питания: 148,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ООО «Комбинат социального питания»

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «30» апреля 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за завтрак	500	15,48	15,92	83,73	534,35		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за обед	1000	25,15	26,17	117,74	791,80		

Стоимость питания: 148,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.