

ИП Ашихмин С.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 10 » марта 2026г
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
Итого за завтрак	530	19,22	19,75	83,75	587,50	

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
Итого за обед	1030	26,93	29,09	124,61	861,62	

Стоимость питания : 169,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ИП Ашихмин С.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «11» марта 2026г

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	
	Итого за завтрак	500	16,43	16,04	71,91	562,85		

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	
	Итого за обед	940	28,25	27,83	111,18	798,78		

Стоимость питания: 169,0 руб.

Повар-бригадир

Мариуца Л.В.

ИП Ашихмин С.Н.

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

Подпись



Меню на «12» марта 2026г
Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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	
	Итого за завтрак	550	15,45	15,94	70,91	474,18		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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	
	Итого за обед	980	25,13	28,96	110,45	828,87		

Стоимость питания: 169,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ИП Ашихмин С.Н

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на «13» марта 2026г
Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур
	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
	Итого за завтрак	500	15,62	15,90	79,81	575	

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур
	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
	Итого за обед	1000	34,09	31,06	125,42	788,60	

Стоимость питания: 169,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.