

ИП Ашихмин С.Н.

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись

В.В.Кокоткина



Меню на « 16 » марта 2026г

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: 169,0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

ИП Ашихмин С.Н.

«Согласовано»

Директор «МБОУ СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 17 » марта 2026г

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: 169,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

ИП Ашихмин С.Н.

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

Подпись

В.В.Кокоткина



Меню на «18» марта 2026г

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 кури | 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: 169.0 руб.

Повар – бригадир

Л.В.Марикуца

ИП Ашихмин С.Н.

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 19 » марта 2026г

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: 169,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца

ИП Ашихмин С.Н.

«Согласовано»

Директор МБОУ «СОШ г.Светогорска»

Подпись  В.В.Кокоткина



Меню на « 20 » марта 2026г

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 | 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 | |
|--|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | 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: 169,0 руб.

Повар – бригадир



Л.В.Марикуца