

ИП Ашихмин С.Н.

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



Меню на « 6 » апреля 2026г

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 | |
| | Итого за завтрак | 510 | 19,07 | 16,67 | 83,38 | 553,68 | | |

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 | |
| | Итого за обед | 940 | 30,93 | 31,09 | 121,01 | 904,42 | | |

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 « 7 » апреля 2026г

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 | |
| | Итого за завтрак | 520 | 18,41 | 19,75 | 82,96 | 571,60 | | |

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 | |
| | Итого за обед | 980 | 25,54 | 30,97 | 110,23 | 813,45 | | |

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 « 8 » апреля 2026г

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 | |
| | Итого за завтрак | 500 | 15,48 | 15,92 | 83,73 | 534,35 | | |

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 курицы | 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: 169,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.

ИП Ашихмин С.Н.

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



Меню на « 9 » апреля 2026г

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 |
| | Итого за завтрак | 505 | 19,24 | 19,20 | 83,71 | 578,99 | |

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 |
| | Итого за обед | 1000 | 26,08 | 28,38 | 108,63 | 841,13 | |

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 «10» апреля 2026г
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 |
| | Итого за завтрак | 500 | 15,62 | 15,90 | 79,81 | 575 | |

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 |
| | Итого за обед | 980 | 25,92 | 28,66 | 110,27 | 815,7 | |

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 « 13 » апреля 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

| | Наименование блюда | Вес блюда, гр | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
| | 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 | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 505 | 15,56 | 15,45 | 79,42 | 474,20 | | |

Обед

| | Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
| | 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 порционнo | 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 | 980 | 30,38 | 30,04 | 120,86 | 911,13 | | |

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 « 14 » апреля 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

Мариуца Л.В.

ИП Ашихмин С.Н.

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 15 » апреля 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

Марикуца Л.В.

ИП Ашихмин С.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ г. Светогорска»

В.В.Кокоткина

Подпись



Меню на « 16 » апреля 2026г

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 |
| | Итого за завтрак | 550 | 15,45 | 15,94 | 70,91 | 474,18 | |

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 |
| | 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 «17» апреля 2026г

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 | |
| | Итого за завтрак | 500 | 15,62 | 15,90 | 79,81 | 575 | | |

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 | |
| | Итого за обед | 1000 | 34,09 | 31,06 | 125,42 | 788,60 | | |

Стоимость питания: 169,0 руб.

Повар-бригадир

Марикуца Л.В.