

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова



Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации

1 неделя

Понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак, 120-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-1з	15	53,8	Сыр в нарезке	3,5	4,4	0,0
302*	200	199,0	Каша молочная геркулесовая (крупя геркулесовая, молоко, вода, соль, сах. песок, масло слив)	6,2	7,6	26,5
54-21гн	180	96,8	Какао с молоком (какао пор, молоко, вода, сахар. песок)	3,9	4,0	11,3
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
545						

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-2с	200	86,3	Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста св., картофель, морковь, лук репч, сахар, вода, томатная паста, масло раст, соль, сметана)	1,6	4,3	10,3
54-4м	90	270,7	Котлета мясная с соусом (говядина, хл. пшен., молоко, масло слив, соль)	15,9	16,3	15,1
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке (картофель, молоко, соль, масло слив, мука)	4,5	5,0	26,5
54-1хн	190	77,0	Компот из сухофруктов (с/ф, сахарный песок, вода)	0,5	0,0	18,8
	70	168,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,5	1,2	35,7
700						

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е. Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова



Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации

1 неделя

Вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-2о	200	214,0	Омлет с зеленым горошком (яйцо, молоко, зел. горошек, масло сливочное, соль)	12,0	14,5	8,9
54-3гн	200	26,8	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахарный песок)	0,2	0,0	6,5
441*	50	155,8	Выпечное изделие (булочка домашняя)	4,4	3,8	26,0
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
500						

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-25с	250	139,0	Суп картофельный с горохом (вода, картофель, горох, лук, морковь, соль I, масло)	5,1	5,3	18,3
439*	90	172,2	Печень говяжья тушеная (печень, мука, сметана, масло растит, соль)	11,2	11,4	6,2
302*	150	173,8	Каша гречневая (греча, вода, соль, масло слив.)	5,9	5,8	24,5
	190	88,5	Сок	0,5	0,0	21,7
	70	168,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,5	1,2	35,7
750						

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва-2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е. Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова



Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации

1 неделя

Среда

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак, 120-00 руб.

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-19а	10	74,8	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1
54-5м	50	87,7	Котлета из курицы (грудка куриц.,молоко,хлеб пшен.,масло раст.,соль I)	9,5	2,5	6,8
54-11г	150	139,4	Картофельное пюре (картофель,молоко,соли,масло слив)	3,2	5,2	19,8
54-3гн	200	26,8	Чай с сахаром (чай заварка,вода,сахарный песок)	0,2	0,0	6,5
	90	212,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,3	1,5	43,2
				500		

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-13з	60	51,6	Салат из свеклы отварной (свекла,соли,масло растительное)	0,8	3,6	4,0
54-1с	200	79,0	Щи из свеж.капусты со сметаной (вода,капуста свеж,морковь,лук репч.,масло,томат паста,сметана,соли)	1,5	4,9	5,2
54-11р	90	156,1	Рыба тушеная с овощами (треска/минтай,вода,морковь, лук репч,томат паста,соли,сахар,масло растит)	13,7	8,4	6,3
54-6г	150	209,0	Рис отварной (рис,вода,соли,масло слив.)	3,6	5,4	36,5
54-21кн	200	65,3	Кисель из ягод (ягоды,крахмал,сахарный песок,вода)	0,1	0,1	16,0
	80	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,0	1,4	41,0
				780		

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва-2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е.Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова



Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации

1 неделя

Четверг

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак, 120-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-1т	150	293,7	Запеканка из творога с молочным соусом (творог, вода, сметана, яйцо, хлеб пшен, манная крупа, масло слив., сах. песок, соль, молоко)	16,0	14,9	23,9
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахарный песок,)	0,2	0,0	6,5
	50	121,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,6	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
	500					

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-4с	200	93,4	Рассольник домашний (картофель, капуста св, огурицы конс, морковь, лук репч, вода, соль, масло растит, сметана)	1,6	4,6	11,4
54-6м	90	270,7	Биточек мясной с соусом (говядина, хлеб пшен., молоко, сухари, мука пш, масло раст., соль)	15,9	16,3	15,1
518*	150	157,8	Картофель отварной (картофель, соль, масло слив)	2,6	5,0	25,6
54-1хн	190	77,0	Компот из сухофруктов (с/ф, сахарный песок, вода)	0,5	0,0	18,8
	70	168,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,5	1,2	35,7
	700					

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

Н.Е. Дыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова

Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации

1 неделя

Пятница

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры*	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

54-19з	10	74,8	Масло сливочное	0,1	8,2	0,1
54-21р	50	58,0	Котлета рыбная (треска/минтай, яйцо, хлеб пшен., мука, масло раст., лук репч., соль)	7,1	1,4	4,2
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке (картофель, молоко, соль, масло слив, мука)	4,5	5,0	26,5
54-4пн	200	68,0	Чай с молоком и сахаром (чай заварка, вода, молоко, сахарный песок)	2,8	2,5	8,6
	90	212,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,3	1,5	43,2
500						

Обед 150-00 руб.

54-8з	60	73,0	Салат из капусты с морковью (свеж, морк, соль, сах. песок, масло растит)	(капуста)	1,0	5,0	6,0
162*	250	170,5	Суп молочный (молоко, крупа, соль, масло слив.)		4,6	7,4	21,4
54-25м	90	118,0	Курица тушеная (арудка курин., мука, морковь, лук репч., соль, сметана, масло слив, масло растит, вода)		12,9	5,6	4,0
54-1г	150	208,0	Макароньы отварные (макароньы, вода, масло слив, соль)		5,0	5,3	35,0
	190	88,5	Сок		0,5	0,0	21,7
	60	136,0	Хлеб ржаной, пшеничный		2,9	1,0	28,6
800							

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е.Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова

Ломоносовская гимназия

Меню для обучающихся общеобразовательной организации

2 неделя

Понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-1з	15	53,8	Сыр в нарезке	3,5	4,4	0,0
54-25к	200	206,0	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная, молоко, сахарный песок, соль, масло слив, вода)	6,1	7,8	27,7
54-23н	180	83,2	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, молоко, сахарный песок)	3,5	3,2	10,1
	50	121,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
545						

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-2с	200	86,0	Борщ с капустой и картофелем (вода, картофель, свекла, капуста св., морковь, лук репч, сахар, томатная паста, масло растит, соль, сметана)	1,6	4,3	10,3
54-2н	90	208,0	Гуляш (кура, масло слив, лук репчатый, томат паста, мука, соль, вода)	14,9	14,9	4,8
54-11г	150	139,4	Картофельное пюре (картофель, молоко, соль, масло слив)	3,2	5,2	19,8
	200	93,2	Сок	0,5	0,0	22,8
	90	212,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,3	1,5	43,2
730						

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е. Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова

Ломоносовская гимназия

Меню для обучающихся общеобразовательной организации

2 неделя

Вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-2о	200	214,0	Омлет с зеленым горошком (яйцо, молоко, зел. горошек, масло сливочное, солы)	12,0	14,5	8,9
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахарный песок,)	0,2	0,0	6,5
441*	50	155,8	Выпечное изделие (булочка домашняя)	4,4	3,8	26,0
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
				500		

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-8а	60	73,0	Салат из капусты с морковью (свеж, морк, солы, сах. песок, масло растит)	1,0	5,0	6,0
54-25с	200	110,8	Суп картофельный с горохом (вода, картофель, горох, лук, морковь, соль I, масло)	4,1	4,0	14,6
54-11р	90	156,1	Рыба тушеная с овощами (треска/минтай, вода, морковь, лук репч, томат паста, солы, сахар, масло растит)	13,7	8,4	6,3
54-6г	150	209,0	Рис отварной (рис, вода, солы, масло слив.)	3,6	5,4	36,5
54-32хн	200	41,5	Компот из свеж.яблок (яблоки, сахарный песок, вода)	0,1	0,1	9,9
	70	168,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,5	1,2	35,7
				770		

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е. Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова



Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации
2 неделя
Среда

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

54-9м	160	260,4	Жаркое по-домашнему (картофель, мясо, лук репч, том.п, масло слив, солы)	16,0	15,2	14,9
54-3н	200	26,8	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахарный песок)	0,2	0,0	6,5
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	80,8	Фрукт (банан)	0,4	0,0	19,8
	510					

Обед 150-00 руб.

39*	60	73,4	Салат витаминный (яблоки, помидоры, огурцы св, масло растит, солы)	0,6	5,0	6,5
54-17с	200	129,6	Суп из овощей с фрикадельками (вода, картофель, капуста св, лук репч, морковь, зел. гор, говядина, яйцо, соль I, масло растит)	6,2	5,6	13,6
54-25м	90	118,0	Курица тушеная (грудка курин., мука, морковь, лук репч., солы, сметана, масло слив, масло растит, вода)	12,9	5,6	4,0
541*	150	126,2	Рагу овощное (картофель, капуста, лук репч, морковь, солы, масло слив, соус том)	2,4	6,6	16,3
54-1хн	200	61,0	Компот из сухофруктов (с/ф, сахарный песок, вода)	0,5	0,0	19,8
	85	192,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,0	1,3	41,0
	785					

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____

Н.Е. Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова

Ломоносовская гимназия

Меню для обучающихся общеобразовательной организации

2 неделя

Четверг

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-1т	150	293,7	Запеканка из творога с молочным соусом (творог, вода, сметана, яйцо, хлеб пшени, манная крупа, масло слив., сах. песок, соль, молоко)	16,0	14,9	23,9
54-2гн	200	26,8	Чай с сахаром (чай заварка, вода, сахарный песок)	0,2	0,0	6,5
	55	133,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,7	1,0	28,3
	100	39,6	Фрукт (апельсин)	0,1	0,0	9,8
505						

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры *	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-13з	60	51,6	Салат из свеклы отварной (свекла, соль, масло растительное)	0,8	3,6	4,0
54-4с	200	93,4	Рассольник домашний (картофель, капуста св, огурцы конс, морковь, лук репч, вода, соль, масло растит, сметана)	1,6	4,6	11,4
439*	90	172,2	Печень говяжья тушеная (печень, мука, сметана, масло растит, соль)	11,2	11,4	6,2
302*	150	173,8	Каша гречневая (греча, вода, соль, масло слив.)	5,9	5,8	24,5
	200	93,2	Сок	0,5	0,0	22,8
	90	212,0	Хлеб ржаной, пшеничный	4,5	1,5	43,2
790						

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ И.Е.Цыганова

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Карелсоцпит"
Р.А.Федулин

Согласовано
Директор МОУ "Ломоносовская гимназия"
М.И.Кузнецова

Ломоносовская гимназия
Меню для обучающихся общеобразовательной организации
2 неделя
Пятница
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7 - 11 лет

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

Завтрак 120-00 руб.

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-3г	160	254,7	Макаронны отварные с сыром (макарон. изделия, соль, сыр, масло слив.)	9,8	11,5	28,0
54-23кн	200	91,2	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, вода, молоко, сахарный песок)	3,8	3,5	11,2
	50	120,0	Хлеб ржаной, пшеничный	2,5	0,8	25,8
	100	44,5	Фрукт (яблоко)	0,1	0,1	10,8
510						

Обед 150-00 руб.

№ рецептуры	Выход	Кал-ть	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы
54-8а	60	73,0	Салат из капусты с морковью (свеж, морк, соль, сах. песок, масло растит)	1,0	5,0	6,0
162*	200	136,4	Суп молочный (молоко, вода, крупа, соль, масло слив.)	3,7	6,1	17,4
54-12р	90	158,8	Тефтели рыбные с соусом (треска / минтай, яйцо, хлеб пшен., мука, масло раст., лук репч., соль)	11,1	7,2	12,4
54-10г	150	169,0	Картофель отварной в молоке (картофель, молоко, соль, масло слив, мука)	4,5	5,0	26,5
54-11кн	190	72,0	Компот из изюма (изюм, сахарный песок, вода)	0,1	0,1	17,5
	65	156,0	Хлеб ржаной, пшеничный	3,3	1,0	33,5
755						

В процессе изготовления продукции не используются: пищевые добавки, биологически-активные добавки, компоненты, полученные с применением генно-модифицированных организмов.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2021

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва- 2004 *

Зав. производством _____

Бухгалтер _____ Н.Е. Цыганова