

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 4



**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю**

« 23 » января 2025 года

**Льготное питание для младших классов
4 день завтрак (104,40 руб.)**

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Омлет натуральный	140	14,2	18,0	2,6	228,9
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	544	22,9	24,2	46,5	496,9

ОБЕД (156,50 руб.)

Винегрет овощной с сельдью	40/20	2,9	5,7	3,0	79,8
Суп картофельный с горохом с гречками с говядиной	200/20/20	8,4	7,2	29,5	241,0
Котлеты рубленые из птицы	90	11,0	6,2	15,6	141,0
Овощи в молочном соусе	150	3,1	3,1	13,1	93,7
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Ватрушка с творогом	50	4,7	3,5	21,3	100,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед	830	33,7	26,3	119,1	820,5
Всего за день		56,6	50,5	165,6	1 317,4

**Льготное питание для старших классов
4 день ОБЕД (306,80 руб.)**

Винегрет овощной с сельдью	60/30	5,7	6,7	3,8	98,6
Суп картофельный с горохом с гречками с говядиной	250/50/20	13,5	9,3	41,6	269,0
Котлеты рубленые из птицы	120	15,5	8,4	20,4	188,3
Овощи в молочном соусе	180	3,1	3,7	12,8	97,4
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Печенье обогащенное	40	3,0	4,0	29,8	167,2
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Всего за день	1190	48,3	34,0	179,1	1 151,9

Куратор

Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

И.В. Максимова





АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА" М Е Н Ю

«24» января 2025 года

Льготное питание для младших классов 5 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	155	6,4	9,3	24,9	210,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	530	20,0	14,8	75,5	520,4
ОБЕД (156,50 руб.)					
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/20	5,4	8,0	8,2	128,0
Биточки рыбные запеченные	90	8,4	4,6	7,1	151,0
Пюре картофельное с морковью	150	2,9	5,1	18,9	133,9
Компот из изюма	180	0,4	0,1	17,3	72,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	935	26,3	22,3	91,2	729,0
Всего за день		46,3	37,1	166,7	1 249,4

Льготное питание для старших классов 1 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15	5,9	9,3	10,1	151,1
Котлеты или биточки рыбные запеченные	2/70	10,4	7,1	11,1	235,1
Капуста тушеная	180	3,6	5,0	16,3	126,7
Компот из изюма	200	0,5	0,1	22,1	92,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	57,0
Всего за день	1295	39,0	28,3	128,1	1 046,9

Куратор _____ Зав. производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

И.В.Максимова



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю**

«27» января 2025 года

**Льготное питание для младших классов
6 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)**

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,5	6,2	26,2	183,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	515	15,9	14,7	74,4	496,8
ОБЕД (156,50 руб.)					
Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	200/10/5	4,2	5,4	19,3	84,4
Гуляш из отварного мяса	50/50	11,5	15,4	6,2	212,1
Картофель отварной	150	2,9	4,8	23,8	150,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	8,0	33,0
Ватрушка с творогом	50	7,4	4,3	21,6	159,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за обед	935	39,0	30,2	110,0	820,4
Всего за день		54,9	44,9	184,4	1 317,2

**Льготное питание для старших классов
7 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)**

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Бутерброд с сыром	35	4,4	8,7	7,4	131,0
Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	250/30/5	6,5	6,8	4,7	107,6
Гуляш из отварного мяса	100/75	20,1	27,0	10,9	371,2
Картофель отварной	180	3,5	5,7	28,5	180,2
Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0
Ватрушка с творогом	90	12,0	6,3	38,3	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Всего за день	1275	52,5	55,4	153,4	1 287,4

Куратор Н.М.Подлеснова Зав.производством

Калькулятор И.В.Максимова



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

«28» января 2025 года

Льготное питание для младших классов
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Омлет натуральный	140	14,2	18,0	2,6	228,9
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	539	19,9	27,6	44,1	509,0

ОБЕД (156,50 руб.)

Икра морковная	60	1,0	4,7	5,1	68,0
Суп из овощей с курой со сметаной	200/20/5	4,4	5,5	8,8	104,6
Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,6	5,3	4,8	109,0
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,7	202,2
Кисель из кураги	180	0,9	0,1	21,1	89,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	785	23,5	23,2	104,9	733,5
Всего за день		43,4	50,8	149,0	1 242,5

Льготное питание для старших классов
8 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Икра морковная	100	1,7	6,9	8,5	104,5
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Суп из овощей с курой со сметаной	250/20/5	5,9	7,1	10,8	139,6
Рыба тушеная в томате с овощами	150	12,3	7,9	7,2	163,5
Рис отварной	180	4,3	7,3	45,6	265,7
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	23,5	99,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1345	36,8	42,4	157,6	1 197,3

Куратор Н.М.Подлеснова Зав. производством _____

Калькулятор И.В.Максимова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 4

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

«29» января 2025 года

Льготное питание для младших классов
8 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,7	6,1	23,0	162,0
Какао с молоком	200	3,2	3,4	12,3	100,5
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за завтрак	655	20,5	15,9	79,0	558,6

ОБЕД (156,50 руб.)

Рыба под маринадом	60	5,8	5,3	2,9	82,5
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной	200/10/5	4,4	3,5	7,2	80,7
Запеканка картофельная с мясом	210	10,5	15,1	35,1	346,9
Соус молочный	40	0,8	2,4	3,0	37,2
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	795	27,4	27,8	100,2	790,9
Всего за день		47,9	43,7	179,2	1 349,5

Льготное питание для старших классов
9 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Рыба под маринадом	100	9,6	8,8	4,8	136,0
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной	250/20/5	4,9	9,3	9,0	108,5
Запеканка картофельная с мясом	240	12,4	17,5	47,0	374,6
Соус молочный	50	1,0	3,0	3,7	46,5
Чай с медом	200	0,0	0,0	3,9	17,5
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1430	34,8	36,5	128,7	966,2

Куратор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____

Н.М.Подлеснова

И.В.Максимова



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 4

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

« 30 » января 2025 года

Льготное питание для младших классов
9 день завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	155	6,4	9,3	24,9	210,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	510	13,3	21,3	72,9	539,5

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,0	66,6
Бульон из кур с птицей с гренками	200/15/20	6,1	1,9	16,2	108,5
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	5,7	9,0	7,3	159,8
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	30,9	188,2
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	6,1	24,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	785	22,7	23,0	94,9	707,7
Всего за день		36,0	44,3	167,8	1 247,2

Льготное питание для старших классов
10 день обед (306,80 руб.)

Салат из свежих помидоров	100	1,0	8,2	3,3	93,0
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Бульон из кур с птицей с гренками	250/20/50	7,3	2,2	26,0	117,7
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/50	10,4	18,8	20,1	316,2
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,6	37,1	208,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1340	36,5	48,2	162,7	1 214,1

Куратор _____ Зав. производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

И.В.Максимова



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 192

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

«31» января 2025 года

Льготное питание для младших классов
10 день завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша из пшеница и риса молочная жидкая ("ДРУЖБА")	150	4,6	6,6	20,2	159,6
Печенье обогащенное	20	1,5	2,0	14,9	83,6
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	534	14,1	14,6	74,3	491,7

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	200/20/5	7,6	7,8	10,4	144,8
Котлеты рыбные любительские	90	9,4	0,2	2,6	125,0
Картофель тушеный	150	3,1	12,2	23,6	217,5
Кисель из кураги	180	0,9	0,1	21,1	89,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	940	30,2	24,8	98,2	821,6
Всего за день		44,3	39,4	172,5	1 313,3

Льготное питание для старших классов
11 день ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	250/15/5	7,1	7,6	12,9	151,2
Котлеты рыбные любительские	140	14,1	2,8	3,6	193,2
Картофель тушеный	180	3,9	13,4	25,9	260,0
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	23,5	99,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Печенье обогащенное	40	3,0	4,0	29,8	167,2
Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Всего за день	1375	45,9	37,8	168,5	1 336,5

Куратор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____

Н.М. Подлеснова

И.В. Максимова