

Утверждаю

Директор  
ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
МЕНЮ

«13» января 2025 года

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

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>15,9</b>	<b>14,7</b>	<b>74,4</b>	<b>496,8</b>

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	4,7	3,5	21,3	100,0
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
<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>30,4</b>	<b>32,7</b>	<b>103,7</b>	<b>746,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>46,3</b>	<b>47,4</b>	<b>178,1</b>	<b>1 243,0</b>

Льготное питание для старших классов  
6 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
<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>52,5</b>	<b>55,4</b>	<b>153,4</b>	<b>1 287,4</b>

Куратор \_\_\_\_\_ Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

А.В. Козлова

Л.П. Мелехина



Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 140



*Е.М. Россылова*

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

**«14» 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>539</b>	<b>19,9</b>	<b>27,6</b>	<b>44,1</b>	<b>509,0</b>

**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
<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>23,5</b>	<b>23,2</b>	<b>104,9</b>	<b>733,5</b>
<b>Всего за день</b>		<b>43,4</b>	<b>50,8</b>	<b>149,0</b>	<b>1 242,5</b>

**Льготное питание для старших классов  
 7 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
<b>Всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>36,8</b>	<b>42,4</b>	<b>157,6</b>	<b>1 197,3</b>

Куратор А.В. Козлова Зав. производством \_\_\_\_\_



Калькулятор Л.П. Мелехина



Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 140

*С.М. Россунова*

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

**«15» января 2025 года**

**Льготное питание для младших классов  
 8 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 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>20,5</b>	<b>15,9</b>	<b>79,0</b>	<b>558,6</b>

**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
<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>27,4</b>	<b>27,8</b>	<b>100,2</b>	<b>790,9</b>
<b>Всего за день</b>		<b>47,9</b>	<b>43,7</b>	<b>179,2</b>	<b>1 349,5</b>

**Льготное питание для старших классов  
 8 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
<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>34,8</b>	<b>36,5</b>	<b>128,7</b>	<b>966,2</b>

Куратор \_\_\_\_\_ Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Л.П. Мелехина*





Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 140



*Э.М. Розанова*

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

**«16» 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,3</b>	<b>21,3</b>	<b>72,9</b>	<b>539,5</b>

**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
<b>Итого за обед</b>	<b>785</b>	<b>22,7</b>	<b>23,0</b>	<b>94,9</b>	<b>707,7</b>
<b>Всего за день</b>		<b>36,0</b>	<b>44,3</b>	<b>167,8</b>	<b>1 247,2</b>

**Льготное питание для старших классов  
 9 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
<b>Всего за день</b>	<b>1340</b>	<b>36,5</b>	<b>48,2</b>	<b>162,7</b>	<b>1 214,1</b>

Куратор

*А.В. Козлова*

Зав. производством

Калькулятор

*Л.И. Мелехина*





Утверждаю

Директор  
ГБОУ СОШ № 140



Е.М. Попова

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

«17» января 2025 года

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

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша из пшеницы 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>534</b>	<b>14,1</b>	<b>14,6</b>	<b>74,3</b>	<b>491,7</b>
<b>ОБЕД (156,50 руб.)</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,2</b>	<b>24,8</b>	<b>98,2</b>	<b>821,6</b>
<b>Всего за день</b>		<b>44,3</b>	<b>39,4</b>	<b>172,5</b>	<b>1 313,3</b>
<b>Льготное питание для старших классов 10 день ОБЕД (306,80 руб.)</b>					
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
<b>Всего за день</b>	<b>1375</b>	<b>45,9</b>	<b>37,8</b>	<b>168,5</b>	<b>1 336,5</b>

Куратор  
А.В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина