**Утверждаю**
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Ростунова

Ростунова Елена Михайловна

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

# М Е Н Ю

## 7 день «13» ноября 2023 года

| Наименование | Выход продукта в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерге-тическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (96,90 руб.)** | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 15/15 | 4,50 | 4,50 | 7,40 | 88,10 |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,41 | 6,67 | 23,61 | 176,11 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 61,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 2,00 | 1,16 | 13,00 | 70,44 |
| Печенье обогащенное | 20 | 1,50 | 2,00 | 14,90 | 83,60 |
| Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| **Итого за завтрак** | | **14,01** | **14,73** | **84,21** | **525,45** |
| **ОБЕД (145,30 руб.)** | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 60 | 0,90 | 3,06 | 4,62 | 49,62 |
| Борщ сибирский со сметаной | 200/5 | 6,80 | 5,76 | 8,64 | 113,60 |
| Плов из филе птицы | 250 | 13,79 | 12,70 | 45,50 | 351,46 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,50 | 0,10 | 34,00 | 138,90 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 2,90 | 1,10 | 18,60 | 95,90 |
| **Итого за обед** | | **28,09** | **24,42** | **131,76** | **859,18** |
| **Итого за 7 день** | | **42,10** | **39,15** | **215,97** | **1 384,63** |
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (284,70 руб.)** | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 100 | 1,50 | 5,10 | 7,70 | 82,70 |
| Борщ сибирский с говядиной и сметаной | 250/15/10 | 12,25 | 11,22 | 10,80 | 193,18 |
| Плов из филе птицы | 300 | 16,55 | 15,25 | 54,60 | 421,85 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,50 | 0,10 | 34,00 | 138,90 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 60 | 4,35 | 1,65 | 27,90 | 143,85 |
| Печенье обогащенное | 40 | 3,00 | 4,00 | 29,80 | 167,20 |
| Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| **Итого за обед 7 день** | | **41,75** | **39,32** | **195,50** | **1 302,88** |

Куратор_____ Зав.производством_____ Калькулятор_____

А.В. Козлова Л.П. Мелехина

1из1

**Утверждаю**
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Ростунова

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

## М Е Н Ю

## 8 день «14» ноября 2023 года

| Наименование | Выход продукта в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерге-тическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (96,90 руб.)** | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 20/15 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 131,50 |
| Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым | 170 | 20,40 | 15,42 | 29,17 | 337,06 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,90 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 2,00 | 1,16 | 13,00 | 70,44 |
| Апельсин свежий | 100 | 0,60 | 0,13 | 5,13 | 24,09 |
| **Итого за завтрак** | | **24,50** | **21,11** | **84,50** | **625,99** |
| **ОБЕД (145,30 руб.)** | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,06 | 3,96 | 73,74 |
| Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,40 | 3,36 | 8,16 | 72,48 |
| Зразы рубленные из кур с омлетом | 90 | 12,87 | 13,68 | 8,69 | 209,36 |
| Рагу овощное | 150 | 3,40 | 6,70 | 13,10 | 126,30 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 18,00 | 77,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 2,90 | 1,10 | 18,60 | 95,90 |
| **Итого за обед** | | **26,61** | **32,80** | **90,91** | **765,28** |
| **Итого за 8 день** | | **51,11** | **53,91** | **175,41** | **1 391,27** |
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (284,70 руб.)** | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 10,10 | 6,60 | 122,90 |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной | 250/15/10 | 6,75 | 8,22 | 10,20 | 141,78 |
| Зразы рубленные из кур с омлетом | 100 | 14,30 | 15,20 | 9,66 | 232,64 |
| Рагу овощное | 200 | 4,52 | 8,93 | 17,47 | 168,33 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 18,00 | 77,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 60 | 4,35 | 1,65 | 27,90 | 143,85 |
| Апельсин свежий | 100 | 0,60 | 0,13 | 5,13 | 24,09 |
| **Итого за обед 8 день** | | **36,12** | **46,13** | **115,36** | **1 021,09** |

Куратор_____ А.В. Козлова

Зав.производством_____

Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

1из1

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 14 О Е.М. Постнова

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

## М Е Н Ю

## 9 день «15» ноября 2023 года

| Наименование | Выход продукта в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерге-тическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (96,90 руб.)** | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 10/15 | 1,10 | 8,40 | 7,50 | 110,00 |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 3,77 | 6,09 | 20,90 | 153,49 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,30 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 2,00 | 1,16 | 13,00 | 70,44 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| **Итого за завтрак** | | **8,77** | **17,35** | **73,60** | **485,63** |
| **ОБЕД (145,30 руб.)** | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1,64 | 4,23 | 5,76 | 67,67 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/5 | 2,48 | 4,48 | 6,40 | 75,84 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 90/50 | 15,26 | 6,72 | 5,74 | 144,48 |
| Картофель отварной | 150 | 2,90 | 4,70 | 23,50 | 147,90 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 2,90 | 1,10 | 18,60 | 95,90 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5% | 1/100 | 3,70 | 2,50 | 4,90 | 56,90 |
| **Итого за обед** | | **32,78** | **25,73** | **109,70** | **801,49** |
| **Итого за 9 день** | | **41,55** | **43,08** | **183,30** | **1 287,12** |
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (284,70 руб.)** | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2,74 | 7,06 | 9,60 | 112,90 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 250/15/10 | 6,85 | 9,62 | 8,00 | 145,98 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100/50 | 16,35 | 7,20 | 6,15 | 154,80 |
| Картофель отварной | 200 | 3,87 | 6,27 | 31,30 | 197,11 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 60 | 4,35 | 1,65 | 27,90 | 143,85 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5% | 1/100 | 3,70 | 2,50 | 4,90 | 56,90 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| **Итого за обед 9 день** | | **42,16** | **36,70** | **142,45** | **1 068,74** |

Куратор_____ Зав.производством_____ Калькулятор_____

А.В. Козлова Л.П. Мелехина

1из1

**Утверждаю**
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Роскунова

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

## М Е Н Ю

## 10 день «16» ноября 2023 года

| ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (96,90 руб.) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Наименование** | **Выход продукта в гр.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерге-тическая ценность** |
| Бутерброд с сыром | 15/15 | 4,50 | 4,50 | 7,40 | 88,10 |
| Омлет натуральный | 150 | 14,45 | 23,85 | 2,73 | 283,37 |
| Какао с молоком | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 133,30 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 2,00 | 1,16 | 13,00 | 70,44 |
| Мандарин свежий | 100 | 0,53 | 0,13 | 5,03 | 23,41 |
| **Итого за завтрак** | | **24,38** | **32,14** | **52,96** | **598,62** |
| **ОБЕД (145,30 руб.)** | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 2,28 | 4,86 | 4,50 | 70,86 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 5,12 | 3,60 | 14,88 | 112,40 |
| Биточки с луком запеченные | 90 | 14,13 | 20,25 | 11,88 | 286,29 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206,60 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 18,00 | 77,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 2,90 | 1,10 | 18,60 | 95,90 |
| **Итого за обед** | | **32,23** | **36,31** | **125,96** | **959,55** |
| **Итого за 10 день** | | **56,61** | **68,45** | **178,92** | **1 558,17** |
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (284,70 руб.)** | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | 3,80 | 8,10 | 7,50 | 118,10 |
| Суп картофельный с фасолью и говядиной | 250/15 | 10,15 | 8,52 | 18,60 | 191,68 |
| Биточки с луком запеченные | 100 | 15,70 | 22,50 | 13,20 | 318,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,80 | 6,13 | 50,25 | 275,37 |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 18,00 | 77,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 60 | 4,35 | 1,65 | 27,90 | 143,85 |
| Мандарин свежий | 100 | 0,53 | 0,13 | 5,03 | 23,41 |
| **Итого за обед 10 день** | | **43,53** | **48,93** | **160,88** | **1 258,01** |

Куратор____________ Зав.производством__________________ Калькулятор______________
А.В. Козлова Л.П. Мелехина

**Утверждаю**
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Росунова

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

## М Е Н Ю

## 11 день «17» ноября 2023 года

| Наименование | Выход продукта в гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерге-тическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (96,90 руб.)** | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 20/15 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 131,50 |
| Каша "Дружба" с маслом сливочным | 150 | 4,65 | 7,50 | 20,10 | 166,50 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,30 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 2,00 | 1,16 | 13,00 | 70,44 |
| Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| **Итого за завтрак** | | **9,75** | **14,56** | **87,80** | **521,24** |
| **ОБЕД (145,30 руб.)** | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,70 | 53,76 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2,96 | 2,24 | 15,68 | 94,72 |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей) | 250 | 20,20 | 19,80 | 44,60 | 437,40 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 130,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 2,90 | 1,10 | 18,60 | 95,90 |
| **Итого за обед** | | **30,58** | **28,06** | **136,68** | **921,58** |
| **Итого за 11 день** | | **40,33** | **42,62** | **224,48** | **1 442,82** |
| **ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (284,70 руб.)** | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 100 | 1,20 | 5,20 | 9,50 | 89,60 |
| Суп картофельный с крупой и говядиной | 250/15 | 7,45 | 6,82 | 19,60 | 169,58 |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей) | 300 | 24,23 | 23,75 | 53,51 | 524,71 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 130,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 109,70 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 60 | 4,35 | 1,65 | 27,90 | 143,85 |
| Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 |
| **Итого за обед 11 день** | | **41,43** | **39,52** | **172,91** | **1 213,04** |

Куратор А.В. Козлова Зав производством Калькулятор Л.П. Мелехина