

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 14



Э.М. Воеводин

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

МЕНЮ

1 день «14» октября 2024 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы
Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,10
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	133,30
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Печенье обогащенное	20	1,50	2,00	14,90	83,60
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за завтрак		16,72	17,23	93,51	595,99

Обед (156,50 руб.)

*Салат из квашеной капусты	60	0,90	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,40	4,64	13,76	106,40
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	13,52	14,41	11,72	230,65
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	190,40
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
Итого за обед		29,12	30,01	124,80	885,77
Итого за 1 день		45,84	47,24	218,31	1 481,76

Льготное питание учащихся 5-11 классы
Обед (306,80 руб.)

*Салат из квашеной капусты	100	1,50	5,10	7,70	82,70
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/15/10	6,75	9,82	17,20	184,18
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	15,02	16,02	13,03	256,38
Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,40	41,73	253,84
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
Печенье обогащенное	40	3,00	4,00	29,80	167,20
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за обед 1 день		42,25	45,39	191,96	1 345,35

Куратор

А.В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



Е.М. Россунова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

МЕНЮ

2 день «15» октября 2024 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы
Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с джемом	20/15	1,20	4,30	22,00	131,50
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170	25,72	13,09	39,12	377,17
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,70
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Мандарин свежий	100	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого за завтрак		29,65	18,78	94,18	664,34

Обед (156,50 руб.)

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	80	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	250	17,79	17,64	24,85	329,32
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		29,99	30,03	96,37	775,71
Итого за 2 день		59,64	48,81	190,55	1 440,05

Льготное питание учащихся 5-11 классы
Обед (306,80 руб.)

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	120	3,82	7,37	7,26	110,65
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	6,95	9,62	12,10	162,78
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	300	21,35	21,17	29,82	395,21
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	5,06	23,53
Итого за обед 2 день		41,20	41,84	120,54	1 023,52

Куратор _____ Зав. производством _____

А.В. Козлова

Калькулятор _____

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



Э.М. Ровукова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА" МЕНЮ

3 день «16» октября 2024 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с маслом	10/15	1,10	8,40	7,50	110,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,42	6,20	24,00	173,48
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		10,42	17,36	77,20	506,72

Обед (156,50 руб.)

Винегрет овощной с сельдью с/с	80	4,24	7,76	4,00	102,80
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,12	2,24	15,20	93,44
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50	25,01	16,05	16,60	310,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	103,60
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		45,97	35,95	143,09	1 079,79
Итого за 3 день		56,39	53,31	220,29	1 586,51

Льготное питание учащихся 5-11 классы Обед (306,80 руб.)

Винегрет овощной с сельдью с/с	120	6,36	11,64	6,00	154,20
Суп с макаронными изделиями, картофелем и говядиной	250/15	7,65	6,82	19,00	167,98
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100/100	26,80	17,20	17,80	333,20
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,80	6,13	50,25	275,37
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	103,60
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
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого за обед 3 день		57,46	47,94	182,25	1 390,30

Куратор _____ Зав. производством _____

А.В. Козлова

Калькулятор _____

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



С. М. Родытובה

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

4 день «17» октября 2024 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,10
Омлет с сыром	150	17,37	27,00	2,49	322,44
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		24,77	32,89	43,22	567,97

Обед (156,50 руб.)

Икра морковная	60	2,28	4,86	4,50	70,86
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,00	3,68	21,20	141,92
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	13,06	9,70	14,56	197,78
Рис отварной	150	3,69	6,30	32,80	202,66
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		32,13	27,54	130,06	896,62
Итого за 4 день		56,90	60,43	173,28	1 464,59

Льготное питание учащихся 5-11 классы Обед (306,80 руб.)

Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,10
Суп картофельный с горохом говядиной и гречками	250/15/10	11,25	8,62	26,50	228,58
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	14,00	10,40	15,60	212,00
Рис отварной	200	4,92	8,40	43,70	270,08
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 4 день		43,12	39,20	164,73	1 184,20

Куратор _____ Зав. производством _____

А.В. Козлова

Калькулятор _____

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



Е.М. Россунова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА" МЕНЮ

5 день «18» октября 2024 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с джемом	20/15	1,20	4,30	22,00	131,50
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,30
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Вафли обогащенные	20	0,60	0,70	15,50	70,70
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за завтрак		10,63	15,12	100,98	582,52

Обед (156,50 руб.)

Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	0,80	4,74	5,10	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	86,42
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90/50	13,44	9,52	15,30	200,64
Пюре картофельное	150	3,09	5,40	20,30	142,16
Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	115,30
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		30,27	29,08	122,62	873,28
Итого за 5 день		40,90	44,20	223,60	1 455,80

Льготное питание учащихся 5-11 классы Обед (306,80 руб.)

Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	100	1,33	7,90	8,50	110,42
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15	7,05	9,05	12,40	159,25
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	100/50	14,40	10,20	16,40	215,00
Пюре картофельное	200	4,13	7,20	27,07	189,60
Компот из изюма	200	0,50	0,10	28,10	115,30
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
Вафли обогащенные	40	1,20	1,40	31,00	141,40
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за обед 5 день		40,26	42,10	186,47	1 285,82

Куратор _____ Зав. производством _____

А.В. Козлова

Калькулятор _____

Л.П. Мелехина