

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



С. М. Рогожко

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

МЕНЮ

6 день «1» декабря 2025 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ  
ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,50	4,50	7,40	88,10
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,41	6,67	23,61	176,15
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>14,01</b>	<b>14,73</b>	<b>84,21</b>	<b>525,49</b>

**ОБЕД (156,50 руб.)**

* Салат из квашенной капусты	60	0,90	3,06	4,62	49,62
Рассольник домашний с птицей и сметаной	210	3,94	5,32	11,76	110,60
Плов из филе птицы	240	13,24	12,19	43,68	330,88
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>24,78</b>	<b>23,47</b>	<b>130,76</b>	<b>827,70</b>
<b>Всего за 6 день:</b>		<b>38,79</b>	<b>38,20</b>	<b>214,97</b>	<b>1 353,19</b>

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ  
ОБЕД (306,80 руб.)

* Салат из квашенной капусты	100	1,50	5,10	7,70	82,70
Рассольник домашний с птицей и сметаной	260	4,66	6,48	14,70	135,60
Плов из филе птицы	280	15,45	14,23	51,00	393,87
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50
<b>Итого обед 6 день:</b>		<b>1080</b>	<b>33,16</b>	<b>33,56</b>	<b>193,50</b>
					<b>1 209,42</b>



Куратор

А. В. Козлова

Зав. производством

1 из 1

Калькулятор

Л. П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

Э.М. Розаутова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

МЕНЮ

7 день «2» декабря 2025 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ  
ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с джемом	35	1,20	4,30	22,00	131,50
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	160	19,20	14,51	27,45	317,19
Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	0,10	15,20	62,90
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Фрукты свежие	100	0,60	0,13	5,13	24,09
<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>23,30</b>	<b>20,20</b>	<b>82,78</b>	<b>606,12</b>

**ОБЕД (156,50 руб.)**

Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	210	2,34	3,28	7,97	70,79
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
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>26,55</b>	<b>32,72</b>	<b>90,72</b>	<b>763,59</b>
<b>Всего за 7 день:</b>		<b>49,85</b>	<b>52,92</b>	<b>173,50</b>	<b>1 369,71</b>

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ  
ОБЕД (306,80 руб.)

Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	122,90
Суп из овощей со сметаной и мясом	260	4,26	5,04	10,20	108,84
Зразы рубленные из кур с омлетом	100	14,30	15,20	9,66	232,64
Рагу овощное	180	4,07	8,04	15,72	151,52
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
Фрукты свежие	100	0,60	0,13	5,13	24,09
<b>Итого обед 7 день:</b>	<b>1040</b>	<b>33,18</b>	<b>42,06</b>	<b>113,61</b>	<b>971,34</b>

Куратор Зав. производством \_\_\_\_\_

А.В. Козлова

Калькулятор

Л.П. Мелехина



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

Е. М. Рогозинова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

МЕНЮ

8 день «3» декабря 2025 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ  
ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с маслом	25	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
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>8,77</b>	<b>17,35</b>	<b>73,60</b>	<b>485,63</b>

**ОБЕД (156,50 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 и птицей	210	3,54	5,16	4,16	77,80
Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,81	4,32	3,69	92,70
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	147,90
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>24,59</b>	<b>21,31</b>	<b>107,81</b>	<b>722,67</b>
<b>Всего за 8 день:</b>		<b>33,36</b>	<b>38,66</b>	<b>181,41</b>	<b>1 208,30</b>

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ  
ОБЕД (306,80 руб.)

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,06	9,60	112,90
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и птицей	260	3,10	5,60	8,00	94,80
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,90	4,80	4,10	103,00
Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,20	177,48
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого обед 8 день:</b>		<b>1040</b>	<b>28,77</b>	<b>26,95</b>	<b>139,70</b>
					<b>917,13</b>

Куратор

А.В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Ю.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

Е. М. Родионова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

МЕНЮ

9 день « 4 » декабря 2025 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ  
ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	30	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
Фрукты свежие	100	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>24,38</b>	<b>32,14</b>	<b>52,96</b>	<b>598,62</b>

**ОБЕД (156,50 руб.)**

Икра свекольная	60	2,28	4,86	4,50	70,86
Суп картофельный с фасолью и мясом	205	6,38	4,44	14,88	125,60
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
<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>	<b>33,49</b>	<b>37,15</b>	<b>125,96</b>	<b>972,75</b>
<b>Всего за 9 день:</b>		<b>57,87</b>	<b>69,29</b>	<b>178,92</b>	<b>1 571,37</b>

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ  
ОБЕД (306,80 руб.)

Икра свекольная	100	3,80	8,10	7,50	118,10
Суп картофельный с фасолью и мясом	260	6,40	4,50	18,60	140,50
Биточки с луком запеченные	100	15,70	22,50	13,20	318,10
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,23	247,88
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
Фрукты свежие	100	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого обед 9 день:</b>	<b>1040</b>	<b>39,30</b>	<b>44,30</b>	<b>155,86</b>	<b>1 179,34</b>

Куратор

Зав. производством

Калькулятор

А.В. Ковалев

И.П. Мелехина



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



Е. М. Рогаунова

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

10 день «5» декабря 2025 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ  
ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с джемом	35	1,20	4,30	22,00	131,50
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	4,65	7,50	20,10	166,50
Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	0,10	15,20	62,90
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50
<b>Итого завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>8,55</b>	<b>13,36</b>	<b>80,60</b>	<b>476,84</b>

**ОБЕД (156,50 руб.)**

Салат Витаминный (1-й вариант)	60	0,72	3,12	5,70	53,76
Суп картофельный с рыбой	220	6,54	2,40	15,36	109,20
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	240	19,39	19,00	42,82	420,48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,35</b>	<b>27,42</b>	<b>134,58</b>	<b>920,04</b>
<b>Итого за 10 день</b>		<b>41,90</b>	<b>40,78</b>	<b>215,18</b>	<b>1 396,88</b>

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ  
ОБЕД (306,80 руб.)

Салат Витаминный (1-й вариант)	100	1,20	5,20	9,50	89,60
Суп картофельный с рыбой	275	8,17	3,00	19,20	136,29
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	280	22,62	22,17	49,95	489,81
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50
<b>Итого обед 10 день:</b>	<b>1055</b>	<b>40,54</b>	<b>34,12</b>	<b>168,95</b>	<b>1 145,75</b>

Куратор

А. В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л. П. Мелехина

