Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 1100 Ростунова Е.М.

Ростунова Елена Михайловна
Подписано цифровой подписью: Ростунова Елена Михайловна
Дата: 2025.09.08 09:10:14 +03'00'

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«8» сентября 2025 года

(6 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
Наименование	**Выход продукта в гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энерге-тическая 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	176,11
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
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого за завтрак		**14,01**	**14,73**	**84,21**	**525,45**
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
Итого за обед		**24,78**	**23,47**	**130,76**	**827,70**
Итого за 7 день		**38,79**	**38,20**	**214,97**	**1 353,15**
(7 ДЕНЬ) 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
Итого за обед 7 день		**33,16**	**33,56**	**193,50**	**1 209,42**

Куратор_____ А.В. Козлова Зав.производством_____ Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Росгунова Е.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«9» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
(7 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
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
Итого за завтрак		**23,30**	**20,20**	**82,78**	**606,12**
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
Итого за обед		**26,55**	**32,72**	**90,72**	**763,59**
Итого за 8 день		**49,85**	**52,92**	**173,50**	**1 369,71**
(8 ДЕНЬ) 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
Итого за обед 8 день		**33,18**	**42,06**	**113,61**	**971,34**

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

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Россунова Е.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«10» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
(8 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
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
Итого за завтрак		**8,77**	**17,35**	**73,60**	**485,63**
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
Итого за обед		**24,59**	**21,31**	**107,81**	**722,67**
Итого за 9 день		**33,36**	**38,66**	**181,41**	**1 208,30**
(9 ДЕНЬ) 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
Итого за обед 9 день		**28,77**	**26,95**	**139,70**	**917,13**

Куратор_____ А.В. Козлова Зав.производством_____ Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Васунова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«11» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
(9 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
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
Итого за завтрак		**24,38**	**32,14**	**52,96**	**598,62**
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
Итого за обед		**33,49**	**37,15**	**125,96**	**972,75**
Итого за 10 день		**57,87**	**69,29**	**178,92**	**1 571,37**
(10 ДЕНЬ) 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
Итого за обед 10 день		**39,30**	**44,30**	**155,86**	**1 179,34**

Куратор_____ А.В. Козлова Зав.производством_____ Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Росляева Е.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«12» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
(10 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
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
Итого за завтрак		**8,55**	**13,36**	**80,60**	**476,84**
ОБЕД (156,50 руб.)					
Салат витаминный (1-ый 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
Итого за обед		**33,35**	**27,42**	**134,58**	**920,04**
Итого за 11 день		**41,90**	**40,78**	**215,18**	**1 396,88**
(11 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (306,80 руб.)					
Салат витаминный (1-ый 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
Итого за обед 11 день		**40,54**	**34,12**	**168,95**	**1 145,75**

Куратор_____ А.В. Козлова Зав.производством_____ Калькулятор_____ Л.П. Мелехина