

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

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

6 день «19» января 2026 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы
Завтрак

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	176,15
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
Итого за завтрак:	525	14,01	14,73	84,21	525,49
ОБЕД					
* 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 обед:	790	24,78	23,47	130,76	827,70
Всего за 6 день:		38,79	38,20	214,97	1 353,19

Льготное питание учащихся 5-11 классы
Обед

* 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 обед 6 день:	1080	33,16	33,56	193,50	1209,42

Куратор

А.Р. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

7 день «20» января 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ
ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая 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
Итого завтрак:	527	23,30	20,20	82,78	606,12

ОБЕД

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 рубленые 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 обед:	790	26,55	32,72	90,72	763,59
Всего за 7 день:		49,85	52,92	173,50	1 369,71

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ

ОБЕД

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 рубленые 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 обед 7 день:	1040	33,18	42,06	113,61	971,34

Куратор

А.В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

8 день «21» января 2026 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы
ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая 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
Итого завтрак:	500	8,77	17,35	73,60	485,63

ОБЕД

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 обед:	790	24,59	21,31	107,81	722,67
Всего за 8 день:		33,36	38,66	181,41	1 208,30

Льготное питание учащихся 5-11 классы

ОБЕД

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 обед 8 день:	1040	28,77	26,95	139,70	917,13

Куратор _____ Зав. производством _____
А.В. Козлова

Калькулятор _____

Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

9 день «22» января 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ
ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая 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
Итого завтрак:	505	24,38	32,14	52,96	598,62

ОБЕД

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 обед:	785	33,49	37,15	125,96	972,75
Всего за 9 день:		57,87	69,29	178,92	1 571,37

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ
ОБЕД

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 обед 9 день:	1040	39,30	44,30	155,86	1 179,34

Куратор _____ Зав. производством _____
А.В. Козлова

Калькулятор _____
Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

10 день «23» января 2026 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы Завтрак

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая 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
Итого завтрак:	517	8,55	13,36	80,60	476,84

Обед

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
Итого обед:	800	33,35	27,42	134,58	920,04
Итого за 10 день		41,90	40,78	215,18	1 396,88

Льготное питание учащихся 5-11 классы

Обед

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 обед 10 день:	1055	40,54	34,12	168,95	1 145,75

Куратор _____ Зав. производством _____

А.В. Козлова

Калькулятор _____

Л.П. Мелехина