

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ № 140



Е. М. Васильева

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

7 день «12» мая 2026 года

**Льготное питание учащихся 1-4 классы
 ЗАВТРАК**

| 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 |
| 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
 А. В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л. П. Мелехина
 Л. П. Мелехина

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ № 140



Е.М. Воеводина

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

8 день «13» мая 2026 года

**Льготное питание учащихся 1-4 классы
 ЗАВТРАК**

| 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 |
| 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 А.В. Козлова Зав. производством

Калькулятор Л.П. Мелехина



Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ № 140



Э.М. Россунова

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

9 день «14» мая 2026 года

**Льготное питание учащихся 1-4 классы
 ЗАВТРАК**

| 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 |
| 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 А.В. Козлова Зав. производством

Калькулятор Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140



Е.М. Россухова

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

10 день «15» мая 2026 года

Льготное питание учащихся 1-4 классы ЗАВТРАК

| 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 |
| Итого завтрак: | 517 | 8,55 | 13,36 | 80,60 | 476,84 |
| ОБЕД | | | | | |
| Салат из соленых огурцов (с 01.03) | 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 из соленых огурцов (с 01.03) | 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

А.В. Козлова
А.В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина
Л.П. Мелехина