Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Ростунова

Ростунова Елена Михайловна Подписано цифровой подписью: Ростунова Елена Михайловна Дата: 2026.09.30 12:57:02 +03'00'

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

6 день «5» октября 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**	**1 209,42**

Куратор_____ А.В. Козлова

Зав.производством_____

Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Расулова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

7 день «6» октября 2026 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК					
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 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 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 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 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 Е.М. Росошова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

8 день «7» октября 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**	**138,70**	**917,13**

Куратор_____ Зав.производством_____ Калькулятор_____

А.В. Козлова Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Расулова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

9 день «8» октября 2026 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК					
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_____Калькулятор_____

А.В. Козлова

Л.П. Мелехина

1из1

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 С.М. Рассыпова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

10 день «9» октября 2026 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК					
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					
Сатат 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					
Сатат 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
Итого обед 10 день	**1055**	**40,54**	**34,12**	**168,95**	**1 145,75**

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