

Утверждаю :

Директор

ГБОУ СОШ № 140

for

Россошова Е.М.

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

1 день «28» сентября 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	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	133,30
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	0,40	9,80	44,40
Итого за завтрак:	525	16,72	17,23	93,51	595,99
ОБЕД					
*Салат из квашеной капусты	60	0,90	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	210	4,06	6,48	17,20	143,60
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	13,52	14,41	11,72	230,65
Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	190,40
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,10
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:	790	30,78	31,85	128,24	922,97
Всего за 1 день:		47,50	49,08	221,75	1 518,96

**ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ
ОБЕД**

*Салат из квашеной капусты	100	1,50	5,10	7,70	82,70
Рассольник ленинградский со сметаной и птицей	260	4,06	6,48	17,20	145,80
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	15,02	16,02	13,03	256,38
Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,40	41,73	253,84
Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,10
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	0,40	9,80	44,40
Итого обед 1 день:	1100	39,56	42,05	191,96	1 306,97

Куратор

А.В. Козлова

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю :

Директор

ГБОУ СОШ № 140

Росагубова Э.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

2 день «29» сентября 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
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	26,68	13,60	36,60	375,52
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,70
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Фрукты свежие	100	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого за завтрак:		30,61	19,29	91,66	662,69

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	80	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	210	4,46	6,44	12,10	124,80
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	240	17,08	16,93	23,86	307,20
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:	810	30,78	31,18	111,50	842,31
Всего за 2 день:		61,39	50,47	203,16	1 505,00

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	120	3,82	7,37	7,26	110,65
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	260	4,46	6,44	12,10	131,24
Рыба (филе трески) запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	300	21,35	21,17	29,82	395,21
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,00	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	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого обед 2 день:	1080	38,31	38,56	133,54	1 045,18

Куратор

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю!

Директор

ГБОУ СОШ № 140

Росагашова С.М.

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

3 день «30» сентября 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,42	6,20	24,00	173,48
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	0,30	10,30	45,50
Итого за завтрак:	500	10,42	17,36	77,20	506,72

Обед

Винегрет овощной с сельдью с/с	60	3,18	5,82	3,00	78,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	5,24	3,60	19,00	114,80
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	120	21,44	13,76	14,23	266,48
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	103,60
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:	820	39,76	30,58	138,62	975,04
Всего за 3 день:		50,18	47,94	215,82	1 481,76

Льготное питание учащихся 5-11 классы
Обед

Винегрет овощной с сельдью с/с	120	6,36	11,64	6,00	154,20
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	6,02	10,18	19,00	138,20
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	140	25,01	16,05	16,61	310,99
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,23	247,88
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,70	103,60
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 3 день:	1100	49,86	47,04	171,14	1 253,92

Куратор

Зав. производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина