Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Ростунова Е.М.

Ростунова Елена Михайловна Подписано цифровой подписью: Ростунова Елена Михайловна Дата: 2025.09.15 10:12:27 +03'00'

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

1 день «15» сентября 2025 года

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	5,42	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		**16,72**	**17,23**	**93,51**	**595,99**
ОБЕД (156,50 руб.)					
*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 рубленный 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		**30,78**	**31,85**	**128,24**	**922,97**
Итого за 1 день		**47,50**	**49,08**	**221,75**	**1 518,96**

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ
ОБЕД (306,80 руб.)

*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 рубленный 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 за обед 1 день		**39,56**	**42,05**	**191,96**	**1 306,97**

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

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Васильева Е.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

2 день «16» сентября 2025 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
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 (156,50 руб.)					
Салат овощной с яблоками,яйцом вареным	80	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	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		**30,78**	**31,18**	**111,50**	**842,31**
Итого за 2 день		**61,39**	**50,47**	**203,16**	**1 505,00**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ ОБЕД (306,80 руб.)					
Салат овощной с яблоками,яйцом вареным	120	3,82	7,37	7,26	110,65
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	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 за обед 2 день		**38,31**	**38,56**	**133,54**	**1 045,18**

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

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Росоцкая Е.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

3 день «17» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
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		**10,42**	**17,36**	**77,20**	**506,72**
ОБЕД (156,50 руб.)					
Винегрет овощной с сельдью с/с	60	3,18	5,82	3,00	78,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем и птицей	210	5,24	3,60	19,00	114,80
Печень говяжья,тушенная 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		**39,76**	**30,58**	**138,62**	**975,04**
Итого за 3 день		**50,18**	**47,94**	**215,82**	**1 481,76**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ					
ОБЕД (306,80 руб.)					
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,тушенная 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 за обед 3 день		**49,86**	**47,04**	**171,14**	**1 253,92**

Куратор_____ А.В. Козлова

Зав.производством_____

Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Е.М. Росулова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

4 день «18» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
Бутерброд с сыром	30	4,50	4,50	7,40	88,10
Омлет с сыром	150	17,37	27,00	2,49	322,44
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		**24,77**	**32,89**	**43,22**	**567,97**
ОБЕД (156,50 руб.)					
Икра морковная	60	2,28	4,86	4,50	70,86
Суп картофельный с горохом и гренками	220	7,32	3,80	30,68	186,80
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90	8,40	6,24	9,36	136,15
Рис отварной	150	3,69	6,30	32,80	202,66
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		**28,79**	**24,20**	**134,34**	**879,87**
Итого за 4 день		**53,56**	**57,09**	**177,56**	**1 447,84**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ					
ОБЕД (306,80 руб.)					
Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,10
Суп картофельный с горохом, гренками и птицей	265	8,56	6,28	26,50	188,60
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	9,33	6,93	10,40	151,28
Рис отварной	180	4,43	7,56	39,36	243,20
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 4 день		**35,27**	**32,55**	**155,19**	**1 056,62**

Куратор_____ А.В. Козлова

Зав.производством_____

Калькулятор_____ Л.П. Мелехина

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 140 Росоцкая Е.М.

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

5 день «19» сентября 2025 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК (104,40 руб.)					
Бутерброд с джемом	35	1,20	4,30	22,00	131,50
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,30
Батон обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Вафли обогащенные	20	0,60	0,70	15,50	70,70
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за завтрак		**10,63**	**15,12**	**100,98**	**582,52**
ОБЕД (156,50 руб.)					
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	0,80	4,74	5,10	66,26
Суп крестьянский с крупой и птицей	210	4,76	5,38	9,92	106,80
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90	6,12	3,69	5,76	80,10
Пюре картофельное	150	3,09	5,40	20,30	142,16
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		**21,47**	**22,11**	**111,78**	**731,92**
Итого за 5 день		**32,10**	**37,23**	**223,60**	**1 314,44**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССЫ					
ОБЕД (306,80 руб.)					
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	100	1,33	7,90	8,50	110,42
Суп крестьянский с крупой и птицей	260	5,42	7,15	12,40	128,20
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	100	6,80	4,10	6,40	89,00
Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	170,64
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
Вафли обогащенные	40	1,20	1,40	31,00	141,40
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за обед 5 день		**27,02**	**30,88**	**172,46**	**1 068,61**

Куратор_____Зав.производством_____Калькулятор_____

А.В. Козлова Л.П. Мелехина