

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«5» мая 2025 года

(6 ДЕНЬ) 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	5,41	6,67	23,61	176,11
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
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого за завтрак		14,01	14,73	84,21	525,45

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из квашенной капусты	60	0,90	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной и мясом	215	6,80	5,76	8,64	113,60
Плов из филе птицы	250	13,79	12,70	45,50	351,46
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	138,90
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		28,09	24,42	131,76	859,18
Итого за 7 день		42,10	39,15	215,97	1 384,63

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

Салат из квашенной капусты	100	1,50	5,10	7,70	82,70
Борщ сибирский с мясом и сметаной	285	12,25	11,22	10,80	193,18
Плов из филе птицы	300	16,55	15,25	54,60	421,85
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	34,00	138,90
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
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого за обед/7 день		41,75	39,32	195,50	1 302,88

Куратор

А.В. Козлова

Зав.производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«6» мая 2025 года

(7 ДЕНЬ) 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
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	170	20,40	15,42	29,17	337,06
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
Апельсин свежий	100	0,60	0,13	5,13	24,09
Итого за завтрак		24,50	21,11	84,50	625,99

ОБЕД (156,50 руб.)

Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	215	2,40	3,36	8,16	72,48
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 за обед		26,61	32,80	90,91	765,28
Итого за 8 день		51,11	53,91	175,41	1 391,27

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

Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	122,90
Суп из овощей со сметаной и мясом	285	6,75	8,22	10,20	141,78
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	14,30	15,20	9,66	232,64
Рагу овощное	200	4,52	8,93	17,47	168,33
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
Апельсин свежий	100	0,60	0,13	5,13	24,09
Итого за обед 8 день		36,12	46,13	115,36	1 021,09

Куратор

А.В. Козлова

Зав.производством

Калькулятор

Л.П. Мелехина

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 140

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«7» мая 2025 года

(8 ДЕНЬ) ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССЫ
ЗАВТРАК (104,40 руб.)

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
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за завтрак		8,77	17,35	73,60	485,63

ОБЕД (156,50 руб.)

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 мясом	215	2,48	4,48	6,40	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	140	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	147,90
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
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	100	3,70	2,50	4,90	56,90
Итого за обед		32,78	25,73	109,70	801,49
Итого за 9 день		41,55	43,08	183,30	1 287,12

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

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,06	9,60	112,90
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	285	6,85	9,62	8,00	145,98
Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,35	7,20	6,15	154,80
Картофель отварной	200	3,87	6,27	31,30	197,11
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
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	100	3,70	2,50	4,90	56,90
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за обед 9 день		42,16	36,70	142,45	1 068,74

Куратор

Зав.производством

Калькулятор