

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
24 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОД

12 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87 руб.45 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.2	0.2	22.0	94.5	2008,2
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ	150/30	18.4	14.1	31.9	278.8	2012,231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	2008,432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	2008,к/к

Итого 23.9 16.8 96.8 588.7

ОБЕД 131 руб.17 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	49.8	2008,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3.0	2.2	15.7	95.2	2008,98
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	80/30	7.8	16.7	10.6	181.0	12Г,286/356
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	2008,323
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141.0	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к

Итого 21.1 29.6 136.0 835.4

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 218 руб.62коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ. С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0.5	4.9	7.4	77.0	2013,37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ,ГОВЯДИНОЙ	250/10	6.2	4.5	19.6	155.4	2008,98
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.7	11.9	3.1	214.3	2008,259
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	209.2	2008,331
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1.0	0.2	19.2	92.0	2008,432
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115.0	2008,к/к

Итого
Всего

32.4 30.9 128.1 954.9
77.4 77.3 360.9 2379.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

Гаврилова Л.В.



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

23 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОД

11 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК 87 руб.45 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1	2008,03
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧН	155	5.6	6.9	24.4	183.0	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	2008,431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	192.0	2008,к/к

Итого

15.4 13.7 87.7 595.5

ОБЕД 131 руб.17 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ	60/20	2.3	5.9	4.8	72.56	2012,18/213
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ. . .	200/5	2.5	4.5	6.4	76.8	2008,84
ЗРАЗЫ РУБЛЕН. ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И И ОВОЩАМИ	80	12.6	9.6	7.7	169.0	2008,317
РАГУ ОВОЩНОЕ.	150	3.4	6.7	13.1	128.0	2008,351
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116.0	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	2008,467

Итого

29.8 35.9 121.4 904.8

Льготное питание для старших классов ОБЕД 218 руб.62 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	4.0	4.2	12.1	89.0	2011,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ. . .	250/5	3.1	5.6	8.0	96.0	2008,84
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ. . .	100	14.3	15.2	32.7	240.5	2008,317
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.2	8.0	13.8	142.8	2008,350
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116.0	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.9	20.8	115.0	2008,к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	2008,к/к

Итого

32.9 37.1 145.7 935.7

Всего

78.1 86.7 354.8 2436.

Директор столовой № 4

Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

Гаврилова Л.В.



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю
22 СЕНТЯБРЯ 2022ГОД

10 ДЕНЬ
Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК ЦЕНА 87-45

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	25	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5.0	7.3	28.1	199.2	2008,187
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	2008,430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	2008,К/К

Итого 8.7 17.4 73.4 484.0
ОБЕД ЦЕНА 131-17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ "СВЕКОЛКА".	60	4.8	6.1	9.1	110.4	2008,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	2008,99
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	12.6	21.7	11.1	290.0	2008,301
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.2	1.9	20.4	2008,371
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	2008,331
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	26.8	108.0	2008,439
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,К/К

Итого 33.7 40.3 128.5 995.0
Льготное питание для старших классов обед 218 руб.62 ко

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	10.1	15.2	184.0	2008,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	2008,99
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС СМЕТАННЫЙ	100	9.7	7.4	21.1	119.9	2008,283
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ . . .	180	5.5	8.7	17.7	206.0	2008,323
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	26.4	108.0	2008,439
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115.0	2008,К/К

Итого 36.1 34.3 140.2 965.9
Всего 78.5 92.0 342.1 2445.

Директор столовой № 4 *
Н.М. Подлеснова

Всего

Зав. производством

Калькулятор
Гаврилова Л.В.



утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
21 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОД
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87 руб.45 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.2	0.2	22.0	94.5	2008,2
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ						
ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	2008,190
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	192.0	2008,к/к

Итого

13.8 12.4 107.6 658.9

ОБЕД 131 руб.17коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ,МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	4.8	5.1	66.5	2011,37
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6.4	5.5	12.5	132.6	2008,79
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	13.5	5.2	0.3	60.0	2012,245
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148	2008,333
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	2008,402
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2.3	3.1	22.4	125.1	2008,к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к

Итого

31.7 26.3 128.9 825.6

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 218 руб.62коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ , МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.3	7.9	8.5	110.8	2011,37
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	8.0	6.9	15.6	165.7	2008,79
РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ.	100	14.5	8.9	26.3	261.9	2010,249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0.5	7.6	31.2	113.0	2008,333
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	2008,402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	2008,к/к

Итого

29.7 34.0 144.1 932.0

Всего

75.2 72.7 380.6 2416.

Директор столовой № 4

Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор

Гаврилова Л.В.

ЗАВТРАК (87 руб.45 коп.)

Итого	16.7	23.3	82.5	610.4
ОБЕД (131 руб.17 коп)				

Итого	27.7	28.5	155.9	949.0
Льготное питание для старших классов обед (218 руб. 62 коп.				

Итого	26.8	26.1	148.6	935.4
Всего	71.2	77.9	387.0	2494.

Гаврилова Л.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
19 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОД
7 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 87РУБ.45КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.2	0.2	22.0	94.5	2008, 2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	14.9	24.7	2.8	293.1	2008, 214
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	2008, 431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008, К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	2008, К/К

Итого

18.8 26.6 62.8 564.4

ОБЕД ЦЕНА 131РУБ.17КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3.1	3.7	5.6	69.1	2011, 52
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	200/10/5	5.0	2.0	4.2	92.6	2008, 85
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	12.6	21.7	11.1	290.0	2008, 301
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.2	1.9	20.4	2008, 371
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6.7	8.0	27.5	209.0	2008, 332
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ.	200	0.2	0.0	25.7	105.0	2008, 436
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ. . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008, К/К

Итого

33.2 39.5 109.4 948.5

Льготное питание для старших классов обед 218 руб.62КОП

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ. .	100	5.0	4.5	7.0	124.0	2008, 48
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ.	250/10/5	5.2	1.2	11.2	107.0	2008, 85
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ, СОУС СМЕТАННЫЙ	50/50	13.4	9.6	5.9	163.0	2008, 256/37
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	2008, 335
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ.	200	0.2	0.0	25.7	105.0	2008, 436
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.9	20.8	115.0	2008, К/К

Итого

33.9 25.4 115.4 875.2

85.9 91.5 287.6 2388.

Всего

Директор столовой № 4

Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

Гаврилова Л.В.

