

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 182

ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

28 НОЯБРЯ 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 И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	14.6	23.8	13.5	337.3	2008,290
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

Итого

32.8 39.2 96.9 905.0

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	100/100	26.8	19.2	11.8	326.0	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

47.3 35.0 121.3 1038.

98.9 100.8 281.0 2507.

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
29 НОЯБРЯ 2022 ГОД

8 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87 РУБ.45КОП.



Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ.	60	6.8	14.4	14.8	216	2008,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	155	5.6	6.4	24.8	179.0	2008,189
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 16.7 23.3 82.5 610.4
ОБЕД 131РУБ.17 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	2.3	4.9	4.5	70.8	2008,56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . . .	200/5	2.6	4.1	8.4	80.8	2008,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	13.8	12.7	45.5	325.0	2012,304
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	34.2	142.0	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 РОССИЙСКАЯ	60	3.9	4.8	33.5	194.0	2008,473

Итого 28.8 29.5 159.5 975.0
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
ИКРА МОРКОВНАЯ.	100	3.8	8.1	7.5	118.0	2008,56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.4	1.2	10.4	99.0	2008,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	280	15.5	14.2	51.0	364.0	2012,304
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	34.2	142.0	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 28.5 27.6 154.1 974.4
74.0 80.4 396.1 2559.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

30 НОЯБРЯ 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	150	4.7	7.5	20.1	168.0	2008,190
ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	2.9	2.5	24.8	134.0	2008,433
КАКАО С МОЛОКОМ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	200	3.0	1.0	27.7	192.0	2008,К/К
БАНАН СВЕЖИЙ						

13.8 12.4 107.6 658.9

Итого

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	90/5	15.1	5.8	0.3	67.0	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

33.3 26.9 128.9 832.6

Итого

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

29.7 34.0 144.1 932.0
76.8 73.3 380.6 2423.

Итого

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.

утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 182

182

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

М Е Н Ю

01 ДЕКАБРЯ 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 И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	14.6	23.8	13.5	337.3	301/371
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

35.3 41.2 129.0 1021.

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 "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	100/50	14.8	17.3	11.0	260.	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

41.2 44.2 130.1 1106.

85.2 102.8 332.5 2612.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор

Соколова Ю.В.

утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
02 ДЕКАБРЯ 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 ВАРЕННЫМ	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	90	14.2	10.8	8.6	190.0	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

31.4 37.1 122.3 925.8

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 ЗЕЛЕНЬЮ 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
79.7 87.9 355.7 2457.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор
Соколова Ю.В.

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
03 ДЕКАБРЯ 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	90/50	10.2	21.9	13.9	237.5	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

23.5 34.8 139.3 891.9

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	100/100	31.4	31.8	6.2	436.0	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

52.1 50.8 131.2 1176.
99.5 102.4 367.3 2657.Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор
Соколова Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182
А. В. В. Дроздов

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №
М Е Н Ю

05 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 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.	2008,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВО	155	5.6	6.4	24.8	179.	2008,189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.	2008,432
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

ОБЕД 131-17

10.6 17.7 77.5 510.8

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0.8	6.1	4.0	73.8	2008,51
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	2.2	15.2	93.6	2008,101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.1	22.1	31.0	342.1	2012,298
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.2	0.0	25.7	105	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008.К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,К/К
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.2	7.0	26.2	180.5	2008,470

Итого

Льготное питание для старших классов 218-62

34.6 40.3 135.5 957.5

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1.4	10.1	6.6	123	2008,51
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	117	2008,101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	24.7	23.4	34.7	383.2	2012,298
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ.	200	0.2	0.0	25.7	105	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	2008,К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	87	2008,К/К

Итого

Директор

Зав. производством

Калькулятор

ПОДЛЕСНОВА Н.М

СОКОЛОВА Ю.В

40.3 42.4 132.1 1022.
85.5 100.4 345.1 2490.

Утверждаю
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

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

М Е Н Ю
06 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД

2 день

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 87-45

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	2008, 2011
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	150/5	5.1	7.5	18.9	163.	2008, 189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60	2008, 430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.4	2008, к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ.	100	0.8	0.0	7.5	38	2008, к/к

Итого

9.3 9.0 76.4 425.4

ОБЕД 131-17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ. . .	60/20	2.3	5.9	4.8	72.5	2012, 18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ . . .	200/20	6.5	2.4	18.4	120.9	2008, 92
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И. . .	90/50	14.6	23.8	13.5	337.3	301, 371
СОУС СМЕТАННЫЙ	150	5.5	4.8	31.3	191	2008, 331
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0.6	0.1	31.7	131	2008, 402
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008, к/к
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008, к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .						

34.7 39.9 133.1 1015.

Итого

Льготное питание для старших классов 218-62

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ. . .	80/20	2.9	7.4	6.1	90.7	2012, 18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ . . .	250/25	2.2	3.0	8.2	136.5	2008, 92
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ. . . .	100/100	26.8	17.2	17.8	336.0	2008, 261/37
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	2008, 331
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ. . .	200	0.6	0.1	31.7	131	2008, 402
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008, к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.9	20.8	115	2008. к/к

Итого

45.5 37.1 142.6 1130.
89.5 86.0 352.1 2571.

Директор

Зав. производством

Калькулятор

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №
М Е Н Ю
07 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД
3 ДЕНЬ



ПРИБОРОМ ИЗМЕРЕНА ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87-45

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	2008,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ, МАСЛОМ СЛИВОЧН	150/5	5.6	6.9	24.4	183	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134	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	2008,к/к

Итого 18.0 16.1 97.3 667.5
ОБЕД 131-17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТ ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ.	60/20	3.4	7.8	0.2	87.2	2011,52/209
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	2.3	13.8	106.4	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	90	10.9	11.9	9.7	189.7	2012,282
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ.	200	0.7	0.1	37.0	151	2008,406
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 25.7 30.4 114.4 837.7
Льготное питание для старших классов 218-62

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛ.РАСТ.	100	1.4	3.6	8.3	75.8	2011,52
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.1	1.2	20.5	116.5	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.0	15.4	12.6	250	2008.27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ.	200	0.7	0.1	37.0	151	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115	2008,к/к

Итого 31.3 30.4 144.0 969.5
75.0 76.9 355.7 2474.

Директор

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

Зав. производством

Калькулятор

СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №
М Е Н Ю

08 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД

4 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	2008, 1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.4	2008, 214
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62	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 18.3 34.0 48.2 570.2
ОБЕД ЦЕНА 131.17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.9	6.1	78	2008, 56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.4	2008, 99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	90/50	12.6	9.5	14.1	199.4	2012, 308/35
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203	2008, 325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108	2008, 438
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008, к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008. к/к

Итого 30.3 27.4 135.6 900.3

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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130	2008, 56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7.5	4.6	26.5	178	2008, 99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	100/50	14.0	21.0	15.6	221.6	2012, 308/35
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	2008, 325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108	2008, 438
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008, к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.9	20.8	115	2008. к/к

Итого 36.6 45.0 159.2 1088.
85.2 106.4 343.0 2558.

Директор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

09 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД

5 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 ДЖЕМОМ.	20/15	1.2	0.2	22.0	94.5	2008,2011
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8.5	11.0	52.6	317	2008,193
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60	2008,430
БАНАН СВЕЖИЙ.	200	3.0	1.0	27.7	192	2008,к/к

Итого

12.9 12.3 117.3 663.5

ОБЕД ЦЕНА - 131.17

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
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.1	6.2	12.8	115	2008.76
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	15.4	15.5	24.9	330.8	2012,252/31
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116	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

Итого

27.2 27.8 103.8 774.1

Льготное питание для старших классов

ОБЕД- 218.62

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	7.7	83.	2008,40
БОРЩ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ , ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1.9	2.6	9.1	107.8	2008.76
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	300	19.9	20.9	34.8	371.6	2008,238
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116.	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115.	2008,к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.	2008.к/к

Итого

31.1 32.3 128.4 923.4

71.2 72.4 349.5 2361.

Директор

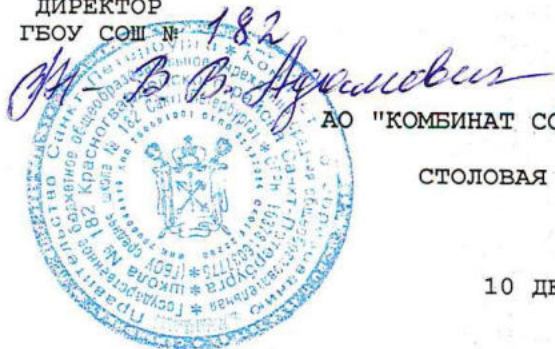
Зав. производством

Калькулятор

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

10 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД

6 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 СЫРОМ	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1	2008.3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	150/20	31.0	18.0	28.6	336.4	2008,224
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.	2008,432
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.	2008,К/К

Итого 37.8 23.8 65.9 569.5
ОБЕД ЦЕНА 131.17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ.	60	5.5	8.2	2.1	104.4	2008,27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ.	200/10	4.2	5.7	10.5	113.2	2008,94
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	28.2	26.8	22.3	443.3	2008,258
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141.	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92.	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	87.	2008,К/К

Итого 47.3 46.2 107.2 1051.
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 218.62

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ.	100	9.1	13.7	3.5	174	2008,27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2.3	5.0	12.4	107	2008,94
МЯСО ДУХОВОЕ	300	16.2	15.5	31.0	320.8	2011,258
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115	2008.К/К

Итого 34.5 37.9 122.1 949.8
119.6 107.9 295.2 2570.

Директор

Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

СОКОЛОВА Ю.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

12 ДЕКАБРЯ 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 И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	14.6	23.8	13.5	337.3	2008,290
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

Итого

32.8 39.2 96.9 905.0

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	100/100	26.8	19.2	11.8	326.0	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

47.3 35.0 121.3 1038.

98.9 100.8 281.0 2507.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182



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

МЕНЮ
13 ДЕКАБРЯ 2022 ГОД

8 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87 РУБ.45КОП.



Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ.	60	6.8	14.4	14.8	216	2008,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	155	5.6	6.4	24.8	179.0	2008,189
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

16.7 23.3 82.5 610.4

ОБЕД 131РУБ.17 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	2.3	4.9	4.5	70.8	2008,56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.6	4.1	8.4	80.8	2008,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	13.8	12.7	45.5	325.0	2012,304
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	34.2	142.0	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 РОССИЙСКАЯ	60	3.9	4.8	33.5	194.0	2008,473

Итого

28.8 29.5 159.5 975.0

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
ИКРА МОРКОВНАЯ.	100	3.8	8.1	7.5	118.0	2008,56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.4	1.2	10.4	99.0	2008,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	280	15.5	14.2	51.0	364.0	2012,304
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	34.2	142.0	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

28.5 27.6 154.1 974.4
74.0 80.4 396.1 2559.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

14 ДЕКАБРЯ 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	90/5	15.1	5.8	0.3	67.0	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

33.3 26.9 128.9 832.6

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
76.8 73.3 380.6 2423.

Директор столовой № 4 Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

В.В. Подлеснова

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

М Е Н Ю

15 ДЕКАБРЯ 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 И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	14.6	23.8	13.5	337.3	301/371
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 35.3 41.2 129.0 1021.
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 "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	100/50	14.8	17.3	11.0	260.	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 41.2 44.2 130.1 1106.
85.2 102.8 332.5 2612.

Директор столовой № 4 *Подлеснова*
Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

Соколова Ю.В.

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

16 ДЕКАБРЯ 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 ВАРЕНЫМ	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	90	14.2	10.8	8.6	190.0	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

31.4 37.1 122.3 925.8

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 ЗЕЛЕНЫМ 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

79.7 87.9 355.7 2457.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

Соколова Ю.В.

утверждаю

Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

17 ДЕКАБРЯ 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	90/50	10.2	21.9	13.9	237.5	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

23.5 34.8 139.3 891.9

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	100/100	31.4	31.8	6.2	436.0	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

52.1 50.8 131.2 1176.
99.5 102.4 367.3 2657.

Директор столовой № 4
Н.М. Подлеснова

Зав.производством

Калькулятор

Соколова Ю.В.