

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
01 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОД
11 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 96 руб.90 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	4.3	22.0	131.5	2008,2
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	150	4.7	7.5	20.1	166.5	2008,190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ.	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к

Итого 9.8 14.6 87.8 521.2

ОБЕД 145 руб.30 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	53.76	2008,41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ.	200	3.0	2.2	15.7	94.72	2008,98
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ /ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ/	250	20.2	19.8	44.6	437.4	2008,299
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1	2008,402
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к

Итого 30.6 28.0 136.7 921.6

Льготное питание для старших классов обед 284 руб.70 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	89.6	2008,41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИН	250/15	7.5	6.8	19.6	169.5	2008,98
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ /ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ/	300	24.2	23.8	53.5	524.7	2008,299
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1	2008,402
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.4	1.6	27.9	143.8	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ.	100	0.4	0.3	10.3	45.50	к/к

Итого 41.5 39.5 172.9 1213.
81.9 82.1 397.4 2655.

Директор столовой № 4

Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор

Соколова Ю.В.



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №
М Е Н Ю
04 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОД
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 96 руб. 90 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	2008,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫ	150	5.4	6.7	23.6	176.1	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.4	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ.	20	1.5	2.0	14.9	83.4	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого 16.7 17.3 93.5 595.8
ОБЕД 145 руб. 30 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	4.6	49.62	2008,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	4.6	13.8	106.4	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	13.5	14.4	11.7	230.6	2017,273
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.5	4.8	31.3	190.4	2008,331
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1	2008,441
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Итого 29.1 30.0 124.8 885.7
Льготное питание для старших классов ОБЕД 284 руб. 70 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.	100	1.5	5.1	7.7	82.7	2008,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	6.8	9.8	17.2	184.1	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	100	15.0	16.0	13.0	256.3	2017,273
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	7.3	6.4	41.7	253.8	2008,331
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1	2008,441
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.3	1.7	27.9	143.8	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого 42.2 45.4 191.9 1345.
88.0 92.7 410.2 2826.

Директор ПОДЛЕСНОВА Н.М.

Зав. производ

Калькулятор СОКОЛОВА

Утверждаю
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 184

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю
05 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОД

2 день
Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 96 руб. 90 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	4.3	22.0	131.5	2008,2
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	170	25.7	13.1	39.1	377.1	2008,224384
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	61.7	2008,430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.4	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ.	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого 29.6 18.8 94.2 664.3
ОБЕД 145 руб.30 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ ВАРЕН	80	2.5	4.9	4.8	73.71	2017,56/209
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ.	200/5	2.6	4.5	9.7	89.28	2008,76
РЫБА /ФИЛЕ ТРЕСКИ/ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ /ГАРНИР-КАРТОФЕЛЬ ОТВ/	250	17.8	17.6	24.9	329.3	2008, 237/333/371
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

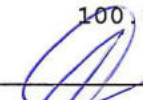
Итого 30.0 30.0 96.4 775.7
Льготное питание для старших классов обед 284 руб.70 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ ВАРЕН	120	3.8	7.4	7.2	110.6	2017,56/209
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	7.0	9.6	12.1	162.7	2008,76
РЫБА /ФИЛЕ ТРЕСКИ/ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ /ГАРНИР-КАРТОФЕЛЬ ОТВ	300	21.3	21.2	29.8	395.2	2008, 237/333/371
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.4	1.6	27.9	143.8	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ.	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого 41.2 41.8 120.5 1023.
100.8 90.6 311.1 2463.

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

06 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОД

3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 96 РУБ.90 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ, МАСЛОМ СЛИВ	150	5.4	6.2	24.0	173.4	2008,189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ.	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к

Итого

10.4 17.4 77.2 506.7

ОБЕД 145 РУБ.30 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С/С . . .	80	4.2	7.8	4.0	102.8	2008,52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	3.2	2.2	15.2	93.44	2008,101
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ,ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	90/50	25.0	16.1	16.6	310.8	2008,261373
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	3.6	4.6	37.7	206.5	2008,323
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0.0	25.7	103.6	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	к/к

Итого

46.0 36.0 143.1 1079.

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 284 РУБ.70 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С/С . . .	120	6.4	11.6	6.0	154.2	2008,52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ.	250/15	7.7	6.8	19.0	167.9	2008,101
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ,ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	100/100	26.8	17.2	17.8	333.2	2008,261373
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	200	4.8	6.1	50.3	275.3	2008,323
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0.0	25.7	103.6	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.3	1.7	27.9	143.8	к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ.	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к

Итого

57.5 47.9 182.3 1390.

113.9 101.3 402.6 2976.

Курагов
Директор

Зав. производством

Калькулятор

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

08 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОД

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 96 РУБ. 90 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	4.3	22.0	131.5	2008,2
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛ.СЛИВ	150	4.9	7.2	18.3	158.1	2008,189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ.	20	0.6	0.7	15.5	70.7	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

10.6 15.1 101.0 582.5

ОБЕД 145 РУБ.30 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	60	0.8	4.7	5.1	66.26	2017,37
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.6	4.0	9.9	86.42	2008,94
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ.	90/50	13.4	9.5	15.3	200.6	2008,245372
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	3.1	5.4	20.3	142.1	2008,335
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	115.3	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К

Итого

30.2 29.0 122.6 873.3

Льготное питание для старших классов

ОБЕД 284 РУБ. 70 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	100	1.3	7.9	8.5	110.4	2017,37
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	7.1	9.1	12.4	159.2	2008,94
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ.	100/50	14.4	10.2	16.4	215.0	2008,245372
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	200	4.1	7.2	27.1	189.6	2008,335
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	115.3	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.6	27.9	143.8	К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ.	40	1.2	1.4	31.0	141.4	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

40.2 42.1 186.5 1285.

81.0 86.2 410.1 2741.

Директор

Зав. производством

Калькулятор