

утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

01 МАРТА 2023 ГОД

9 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 МАСЛОМ.	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ	150	3.8	6.1	20.9	153.4	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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

ОБЕД 145 руб.30коп

8.8 17.4 73.6 485.6

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ.	60	1.6	4.2	5.8	67.67	2017,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	6.4	75.84	2008,84
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. . .	90/50	15.3	6.7	5.7	144.4	2008,231
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	147.9	2008,333
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
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К

Итого

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 284 руб.70коп.

32.8 25.7 109.7 801.5

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ.	100	2.7	7.1	9.6	112.9	2017,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.9	9.6	8.0	145.9	2008,84
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. . . .	100/50	16.4	7.2	6.2	154.8	2008,231
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.3	31.3	197.1	2008,333
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
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

42.2 36.8 142.5 1068.
83.8 79.9 325.8 2355.

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 №

М Е Н Ю

02 МАРТА 2023 ГОД

10 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК ЦЕНА 96 РУБ.90КОП.



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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	14.5	23.8	2.7	283.3	2008,214
КАКАО С МОЛОКОМ.	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
МАНДАРИ СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.4	К/К
Итого		24.4	32.1	53.0	598.6	

ОБЕД ЦЕНА 145 РУБ.30КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.3	4.8	4.5	70.89	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5.1	3.6	14.9	112.4	2008,99
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	14.1	20.3	11.9	286.2	2017,268
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	3.6	4.6	37.7	206.6	2008,323
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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		32.2	36.3	126.0	959.6	

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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	10.2	8.5	18.6	191.6	2008,99
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	100	15.7	22.5	13.2	318.1	2017,268
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	200	4.8	6.1	50.3	275.3	2008,323
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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	143.9	К/К
МАНДАРИ СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.41	К/К
Итого		43.5	48.9	161.0	1258.	
		100.1	117.3	340.0	2816.	

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 МАРТА 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 ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ С ЛУКОМ.	60	1.6	3.1	1.6	40.2	2008,20
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 31.5 28.0 132.6 908.0
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 ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	67	2008,20
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 43.0 39.4 166.0 1190.
84.3 82.0 386.4 2619.

Директор столовой № 4 Н.М. Подлеснова Зав. производством Соколова Ю.В. Калькулятор Соколова Ю.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
04 МАРТА 2023 ГОД
12 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 МАСЛОМ . . .	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150	8.2	13.6	31.3	280.1	2008,211
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	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого
ОБЕД 145 руб.30 коп.

12.0 23.7 76.8 567.0

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТ ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ	80	4.0	4.7	12.2	107.0	2017,52/209
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	4.2	66.88	2008,85
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ . .	90	15.5	11.7	8.7	202.4	2008,280
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	150	3.8	10.4	22.0	196.3	2008,134
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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 ИНД.УПАК. МДЖ 2.5%.	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К

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

36.6 36.8 109.0 913.1

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ	120	5.9	7.1	18.3	160.6	2017,52/209
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	6.9	9.6	5.2	134.7	2008,85
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ. . .	100	17.3	13.0	9.7	224.9	2008,280
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	200	5.1	13.8	29.3	261.6	2008,134
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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 ИНД.УПАК. МДЖ 2.5%.	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.	К/К

Итого
47.8 49.9 143.5 1214.
96.4 110.4 329.3 2694.

Директор столовой № 4

Зав.производством

Калькулятор

ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

06 МАРТА 2023 ГОД

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК 96 РУБ. 90КОП.



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 284РУБ.70КОП.						

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 ОПЕЧЕННЫЙ.	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.	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 №18

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю
07 МАРТА 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	1.2	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	2017,80
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	2008,56/209
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 _____ Зав. производством _____
ПОДЛЕСНОВА Н.М.

Калькулятор _____
СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

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

09 МАРТА 2023 ГОД
4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК * ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
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	2003, 3
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27.0	2.5	322.4	2008, 215
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.9	2008, 431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.6	0.1	5.1	24.09	к/к

Итого
ОБЕД 145 РУБ. 30 КОП.

24.8 32.9 43.2 568.0

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2.3	4.8	4.5	70.86	2008, 56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.0	3.7	21.2	141.9	2008, 99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	90/50	13.0	9.7	14.5	197.7	2017, 297326
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	202.6	2008, 325
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
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 284 РУБ.70 КОП

32.1 27.5 130.0 896.6

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	118.1	2008, 56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ.	250/15/10	11.3	8.6	26.5	228.5	2008, 99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	100/50	14.0	10.4	15.6	212.0	2017, 297326
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	8.4	43.7	270.0	2008, 325
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008, 442
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
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.6	0.1	5.1	24.09	к/к

Итого
ректор _____ 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
10 МАРТА 2023 ГОД



5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 96 РУБ.90 КОП. ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

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 2008,189 2008,432 К/К К/К К/К
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛ.СЛИВ	150	4.9	7.2	18.3	158.1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	25	2.0	1.2	13.0	70.44	
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ.	20	0.6	0.7	15.5	70.7	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
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 СОЛЕНЫМИ 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	2017,98
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ.	90/50	13.4	9.5	15.3	200.6	2017,239331
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	3.1	5.4	20.3	142.1	2017,312
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 СОЛЕНЫМИ 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 _____



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю
11 МАРТА 2023 ГОД

6 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 96РУБ.90 КОП.



Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, И СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	170	8.7	12.1	46.3	329.2	2008,193367
КАКАО С МОЛОКОМ.	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.0	23.41	К/К
Итого		15.2	24.3	96.6	666.4	

ОБЕД 145 РУБ. 30 КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАС- ТИТЕЛЬНЫМ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ.	80	4.0	4.7	12.2	107.0	2017,52/209
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2.9	2.3	15.4	93.48	2008,92
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	250	25.2	27.7	15.5	412.7	2008,306
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		39.2	37.7	100.1	896.7	

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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАС- ТИТЕЛЬНЫМ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ.	120	5.9	7.1	18.3	160.6	2017,52/209
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250/25	4.1	3.0	14.3	100.2	2008,92
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	300	30.3	33.3	18.6	495.3	2008,306
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	4.3	1.7	27.9	143.8	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.0	23.41	К/К
Итого		49.3	47.1	122.5	1110.	

103.7 109.1 319.2 2674.

Директор _____ Зав. производством _____

Н.М. ПОДЛЕСНОВА

Калькулятор _____

СОКОЛОВА Ю.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

13 МАРТА 2023 ГОД

7 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов



ЗАВТРАК 96 РУБ. 90КОП.

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 МАСЛОМ СЛИВОЧ. ЧАЙ С САХАРОМ	150	5.4	6.7	23.6	176.1	2008, 189
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0.2	0.0	15.0	61.7	2017, 376
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ГРУША СВЕЖАЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.6	К/К
Итого	100	0.4	0.3	10.3	45.5	К/К
ОБЕД	14.0	14.7	84.2	525.4		

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
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.8	5.8	8.6	113.6	2008, 80
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	250	13.8	12.7	45.5	351.4	2017, 291
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	138.9	2008, 399
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	28.1	24.5	131.7	859.1		
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
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	12.3	11.2	10.8	193.1	2008, 80
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	300	16.5	15.2	54.6	421.8	2017, 291
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	138.9	2008, 399
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ.	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	45.5	К/К
Итого	41.8	39.3	195.5	1302.		
	83.9	78.5	411.4	2687.		

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
14 МАРТА 2023 ГОД
8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК 96 РУБ.90КОП.



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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА/ЗАПЕЧЕННЫЙ/ С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ.	170	20.4	15.4	29.2	337.0	2008225/384
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ.	200/7	0.3	0.1	15.2	62.9	2008,431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ.	100	0.6	0.1	5.1	24.09	К/К
Итого		24.5	21.1	84.5	626.0	

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0.8	6.1	3.9	73.74	2008,60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	3.3	8.2	72.48	2008,95
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ С ОМЛЕТОМ.	90	12.9	13.7	8.7	209.3	2008,317
РАГУ ОВОЩНОЕ.	150	3.4	6.7	13.1	126.3	2008,351
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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		26.6	32.8	90.9	765.3	

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	122.9	2008,51
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.8	8.2	10.2	141.8	2008,95
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ С ОМЛЕТОМ.	100	14.3	15.2	9.7	232.6	2008,317
РАГУ ОВОЩНОЕ.	200	4.5	8.9	17.5	168.0	2008,351
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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	143.9	К/К
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ.	100	0.6	0.1	5.1	24.09	К/К
Итого		36.1	46.1	115.4	1020.	
		87.2	100.0	290.8	2412.	

Директор столовой

Н.М. Подлеснова

Зав. производством

Калькулятор
СОКОЛОВА Ю.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

15 МАРТА 2023 ГОД

9 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 МАСЛОМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ	150	3.8	6.1	20.9	153.4	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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К
Итого		8.8	17.4	73.6	485.6	

ОБЕД 145 руб.30коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.2	5.8	67.67	2017,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	6.4	75.84	2008,84
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/50	15.3	6.7	5.7	144.4	2008,231
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	147.9	2008,333
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
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К
Итого		32.8	25.7	109.7	801.5	

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 284 руб.70коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.6	112.9	2017,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.9	9.6	8.0	145.9	2008,84
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	16.4	7.2	6.2	154.8	2008,231
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.3	31.3	197.1	2008,333
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
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К
Итого		42.2	36.8	142.5	1068.	

83.8 79.9 325.8 2355.

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 №

М Е Н Ю

16 МАРТА 2023 ГОД

10 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК ЦЕНА 96 РУБ.90КОП.



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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	14.5	23.8	2.7	283.3	2008,214
КАКАО С МОЛОКОМ.	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
МАНДАРИ СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.4	К/К
Итого		24.4	32.1	53.0	598.6	

ОБЕД ЦЕНА 145 РУБ.30КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.3	4.8	4.5	70.89	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5.1	3.6	14.9	112.4	2008,99
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	14.1	20.3	11.9	286.2	2017,268
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	3.6	4.6	37.7	206.6	2008,323
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		32.2	36.3	126.0	959.6	

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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	10.2	8.5	18.6	191.6	2008,99
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	100	15.7	22.5	13.2	318.1	2017,268
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	200	4.8	6.1	50.3	275.3	2008,323
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	4.3	1.7	27.9	143.9	К/К
МАНДАРИ СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.41	К/К
Итого		43.5	48.9	161.0	1258.	

100.1 117.3 340.0 2816.

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 МАРТА 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 ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ.	60	1.6	3.1	1.6	53.76	2008,20
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	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		31.5	28.0	132.6	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 ИЗ ОГУРЦОВ СОЛЕННЫХ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	2008,20
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	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		43.0	39.4	166.0	1190.	

84.3 82.0 386.4 2633.

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
18 МАРТА 2023 ГОД
12 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 МАСЛОМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150	8.2	13.6	31.3	280.1	2008,211
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	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

ОБЕД 145 руб.30 коп.

12.0 23.7 76.8 567.0

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТ ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ	80	4.0	4.7	12.2	107.0	2017,52/209
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	4.2	66.88	2008,85
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	15.5	11.7	8.7	202.4	2008,280
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	150	3.8	10.4	22.0	196.3	2008,134
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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 ИНД.УПАК. МДЖ 2.5%.	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К

Итого

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

36.6 36.8 109.0 913.1

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ	120	5.9	7.1	18.3	160.6	2017,52/209
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	6.9	9.6	5.2	134.7	2008,85
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ.	100	17.3	13.0	9.7	224.9	2008,280
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	200	5.1	13.8	29.3	261.6	2008,134
СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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 ИНД.УПАК. МДЖ 2.5%.	1/100	3.7	2.5	4.9	56.9	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

47.8 49.9 143.5 1214.
96.4 110.4 329.3 2694.

Директор столовой № 4

Зав. производством

Калькулятор

ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

20 МАРТА 2023 ГОД

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК 96 РУБ. 90КОП.



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 СЛИВОЧНЫМ	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 284РУБ.70КОП.

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.	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.

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА

Утверждаю
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю
21 МАРТА 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	2017,80
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	2008,56/209
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 _____ Зав. производством _____
ПОДЛЕСНОВА Н.М.

Калькулятор _____
СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

22 МАРТА 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

ОБЕД 145 РУБ.30 КОП.

10.4 17.4 77.2 506.7

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 . .	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

Льготное питание для старших классов ОБЕД 284 РУБ.70 КОП.

46.0 36.0 143.1 1079.

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 . .	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.

Директор

Зав. производством

Калькулятор

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

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

23 МАРТА 2023 ГОД
4 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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27.0	2.5	322.4	2008,215
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.9	2008,431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.6	0.1	5.1	24.09	к/к

Итого
ОБЕД 145 РУБ. 30 КОП.

24.8 32.9 43.2 568.0

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2.3	4.8	4.5	70.86	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.0	3.7	21.2	141.9	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	90/50	13.0	9.7	14.5	197.7	2017,297326
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	202.6	2008,325
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
32.1 27.5 130.0 896.6

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
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ.	250/15/10	11.3	8.6	26.5	228.5	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	100/50	14.0	10.4	15.6	212.0	2017,297326
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	8.4	43.7	270.0	2008,325
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
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
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.6	0.1	5.1	24.09	к/к

Итого
43.1 39.2 164.7 1184.
100.0 99.6 337.9 2648.

Директор _____ Зав. производством _____

Калькулятор _____

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

СОКОЛОВА Ю.В.