

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю

09 ЯНВАРЯ 2023 ГОД

1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

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	155	5.6	6.9	24.4	183.0	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.5	17.6	118.6	2017,382
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.4	К/К
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	2017,338

Итого

18.1 18.5 87.1 590.5

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.1	51.4	2017,47
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	2.3	13.7	106.4	2017,96
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.	90/5	6.7	10.3	11.2	169.0	2017,273
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.5	4.5	26.5	168.6	2017,309
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	94.3	К/К

Итого

22.7 23.0 129.7 823.7

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.	100	1.7	5.0	8.4	85.4	2017,47
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.1	1.2	20.5	116.5	2017,96
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	100	15.0	16.0	13.0	263.0	2017,273
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6.6	5.7	31.8	202.3	2017,309
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	34.2	142.0	2017,347
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.4	1.7	27.9	141.5	К/К
ПЕЧЕНЬЕ.	20	1.5	2.0	14.9	83.4	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	47.0	2017,338

Итого

37.9 33.8 180.9 1173.

78.7 75.3 397.7 2587.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

Утверждаю
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

М Е Н Ю
10 ЯНВАРЯ 2023 ГОД

2 день

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	20/5/15 150/20	1.7 31.0	2.7 18.0	20.4 28.6	112.7 336.4	2017,2 2017,223
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	15.0	60.0	2017,376
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.4	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ.	100	0.5	0.1	5.1	25.33	К/К
Итого		35.3	22.0	82.1	604.9	
ОБЕД						

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ.	60/20	3.8	2.9	13.6	115.1	2017,52/209
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	200/10/5	4.2	6.9	12.0	125.5	2017,82
РЫБА /ФИЛЕ ТРЕСКИ/ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250	7.5	13.4	8.4	178.1	2017,232125
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	2008,438
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	94.3	К/К
Итого		21.7	26.1	99.4	713.1	

Льготное питание для старших классов

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ.	100/20	4.9	5.9	15.3	130.2	2017,52/209
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/10/5	6.3	6.7	13.7	129.3	2017,82
РЫБА /ФИЛЕ ТРЕСКИ/ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	19.9	20.9	34.8	371.8	2017,232125
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	2008,438
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.4	1.7	27.9	141.5	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ.	100	0.5	0.1	5.1	25.33	К/К

Итого 39.3 37.1 143.6 998.2
96.3 85.2 325.1 2316.

Директор

Зав. производством

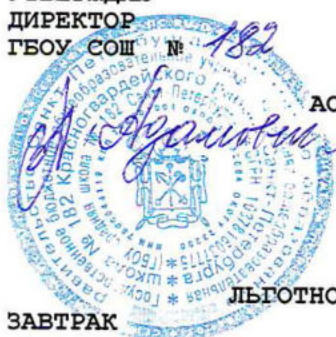
Калькулятор

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

СОКОЛОВА Ю.В.

СОКОЛОВА Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 182



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

12 ЯНВАРЯ 2023 ГОД

4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК



Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/5/15	1.7	2.7	19.5	109.2	2017,2
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.9	29.4	2.6	347.5	2017,211
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	15.2	62.0	2017,377
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.6	0.1	5.1	27.1	к/к
Итого		22.3	33.4	55.4	616.2	

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.8	6.0	78.0	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.8	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	90/50	12.6	9.5	14.1	199.4	2017,297326
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	2008,325
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	32.0	132.8	2017,349
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	94.3	к/к
Итого		31.7	27.2	146.7	949.4	

Льготное питание для старших классов ОБЕД

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	17.3	149.8	2008,92/69
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	100/50	14.0	10.4	15.6	221.6	2017,297326
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	2008,325
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.	200	0.7	0.1	32.0	132.8	2017,349
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.3	1.6	27.9	141.5	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.6	0.1	5.1	27.1	к/к

Итого 38.9 34.2 167.8 1138.
92.9 94.8 369.9 2704.
Директор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

СОКОЛОВА Ю.В.



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СОШ № 182
А.А. Агапов

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №
М Е Н Ю
13 ЯНВАРЯ 2023 ГОД



5 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛ.СЛИВ	155	5.1	7.5	18.9	163.0	2008,189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.7	17.6	118.6	2017,379
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	25	2.0	1.1	13.0	70.44	К/К
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	47.0	2017,338

Итого 15.7 16.9 82.2 557.9
ОБЕД

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	5.5	4.3	67.1	2017,37
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/5	3.5	2.7	10.9	101.2	2017,98
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ.	90/30	11.9	9.9	14.1	193.5	2017,239331
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	3.1	4.8	20.3	136.6	2017,312
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	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	94.3	К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	87.0	К/К

Итого 29.6 28.3 121.6 887.7
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД

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	110.8	2017,37
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	2.9	5.0	12.4	107.0	2017,98
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13.7	11.4	16.2	222.5	2008,239331
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	3.7	6.5	24.4	169.2	2017,312
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	29.9	122.2	2017,348
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.6	27.9	141.5	К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАК.МДЖ 2.5%	1/100	3.7	2.5	4.9	87.0	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	47.0	2017,338

Итого 33.6 37.1 154.4 1099.
78.9 82.3 358.2 2544.

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
14 ЯНВАРЯ 2023 ГОД

6 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И СЛИВОЧНЫМ . .	20/5/15	1.7	2.7	20.4	112.7	2017,2
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, СГУЩЕН- НЫМ МОЛОКОМ.	150/20	17.7	19.8	35.4	351.4	2017,188
КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4.1	3.5	17.6	118.6	2017,283
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	25.3	К/К

Итого 26.0 27.3 91.5 678.4
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ (С 01.03-ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ) .	60/20	2.3	5.9	4.8	72.56	2017,56/209
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	200/25	3.4	2.4	11.4	112.9	2008,92
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90/50	28.1	20.4	6.3	278.4	2017,255
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	8.3	6.8	37.9	262.5	2017,171
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.4	2008,442
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	94.30	К/К

Итого 49.2 38.5 117.4 990.1
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ (С 01.03-ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ) .	100/20	3.2	6.1	6.1	82.4	2017,56/209
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250/25	4.1	3.0	14.3	141.1	2008,92
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	100/100	31.7	22.4	7.0	306.2	2017,261
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	9.9	8.2	44.8	315.0	2017,171
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.4	2008,442
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.4	1.7	27.1	141.5	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	25.33	К/К

Итого 58.0 43.4 142.8 1181.
133.2 109.2 351.7 2849.

Директор

Зав. производством

Калькулятор

Н.М. Подлеснова

СОКОЛОВА Ю.В.