



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

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

Итого 14.0 14.7 84.2 525.4

ОБЕД ЦЕНА 145 РУБ. 30КОП.

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.



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

МЕНЮ
17 ЯНВАРЯ 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
ОБЕД 145 РУБ.30 КОП.

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
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.	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 № 4 _____ Зав.производством _____ Калькулятор _____
Н.М. Подлеснова _____ СОКОЛОВА Ю.В. _____



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 182

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ

18 ЯНВАРЯ 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 2.3%	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 2.3%	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 _____ Зав.производством _____ Калькулятор _____
Н.М. Подлеснова _____ СОКОЛОВА Ю.В. _____



19 ЯНВАРЯ 2023 ГОД

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК ЦЕНА 96 РУБ.90КОП.

Итого	24.4	32.1	53.0	598.6
ОБЕД ЦЕНА 145 РУБ.30КОП.				

Итого	32.2	36.3	126.0	959.6
Льготное питание для старших классов обед 284	руб.70	коп		

Итого	43.5	48.9	161.0	1258.
	100.1	117.3	340.0	2816.

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

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 132

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
20 ЯНВАРЯ 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 /1-ВАРИАНТ/. . .	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 /1-ВАРИАНТ/. . .	60	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 Зав. производством Калькулятор
Н.М. Подлеснова Соколова Ю.В.



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №

МЕНЮ
21 ЯНВАРЯ 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

12.0 23.7 76.8 567.0

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 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

36.6 36.8 109.0 913.1

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 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 _____