

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

«3» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
1 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша из пшенна и риса молочная жидкая ("ДРУЖБА")	150	4,6	6,6	20,2	159,6
Какао с молоком	200	3,2	3,4	12,3	100,5
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак	510	15,1	16,2	65,4	479,6

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из квашеной капусты с луком зеленым	60	1,0	3,1	3,6	47,3
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	200/20/5	6,3	4,3	11,4	115,0
Щицель рубленый	90	9,8	18,3	11,2	210,0
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Сок вишневый	200	1,0	0,2	30,4	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	795	26,1	32,6	109,3	775,5
Всего за день		41,2	48,8	174,7	1 255,1

Льготное питание для старших классов
1 день ОБЕД (306,80 руб.)

Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	1,6	5,1	7,7	83,2
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	250/30/5	8,1	5,5	15,6	155,3
Щицель рубленый	120	12,6	24,0	18,0	264,0
Пюре картофельное	180	3,8	6,1	25,6	172,7
Чай с медом	200	0,0	0,0	3,9	17,5
Сок вишневый	200	1,0	0,2	30,4	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1450	37,3	46,0	162,3	1 136,8

Куратор _____
Н.М.Подлеснова

Зав.производством _____

Калькулятор _____

Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

«4» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
2 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Суфле творожное	150	21,8	15,7	23,5	332,5
Джем ягодный	20	0,0	0,0	12,0	48,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7,3	30,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за завтрак	625	28,6	19,9	71,3	597,7

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	2,7	5,1	2,6	67,0
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	200/15/5	5,1	6,5	10,1	146,4
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,8	15,9	25,0	306,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	830	24,5	28,8	76,9	706,7
Всего за день		53,1	48,7	148,2	1 304,4

Льготное питание для старших классов
2 день ОБЕД (306,80 руб.)

Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	2,7	5,1	2,6	67,0
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	250/30/5	8,1	10,2	12,8	175,1
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	13,7	18,1	48,2	354,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1
Ватрушка с повидлом	50	3,1	1,7	31,7	150,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	57,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1300	38,40	40,00	163,60	1 121,40

Куратор _____ Зав.производством _____
Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____
И.В.Максимова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«5» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
3 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,7	6,1	23,0	162,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Печенье обогащенное	20	1,5	2,0	14,9	83,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	530	12,1	20,2	85,4	575,1

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Суп из овощей с курой со сметаной	200/10/5	4,4	3,5	8,4	85,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	5,7	9,0	7,3	159,8
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	30,9	188,2
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	950	25,3	22,1	119,7	818,6
Всего за день		37,4	42,3	205,1	1 393,7

Льготное питание для старших классов
3 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Суп из овощей с курой со сметаной	250/30/5	7,4	7,0	10,4	138,0
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/50	9,7	17,5	18,8	295,1
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,6	41,8	243,5
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1270	35,0	35,5	162,3	1 149,2

Куратор _____
Н.М.Подлеснова

Зав. производством _____

Калькулятор _____

И.В.Максимова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«6» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
4 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Омлет натуральный	140	14,2	18,0	2,6	228,9
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	544	22,9	24,2	46,5	496,9

ОБЕД (156,50 руб.)

Винегрет овощной с сельдью	40/20	2,9	5,7	3,0	79,8
Суп картофельный с горохом с гренками с говядиной	200/20/20	8,4	7,2	29,5	241,0
Котлеты рубленые из птицы	90	11,0	6,2	15,6	141,0
Овощи в молочном соусе	150	3,1	3,1	13,1	93,7
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Ватрушка с творогом	50	4,7	3,5	21,3	100,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед	830	33,7	26,3	119,1	820,5
Всего за день		56,6	50,5	165,6	1 317,4

Льготное питание для старших классов
4 день ОБЕД (306,80 руб.)

Винегрет овощной с сельдью	60/30	5,7	6,7	3,8	98,6
Суп картофельный с горохом с гренками с говядиной	250/50/20	13,5	9,3	41,6	269,0
Котлеты рубленые из птицы	120	15,5	8,4	20,4	188,3
Овощи в молочном соусе	180	3,1	3,7	12,8	97,4
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Печенье обогащенное	40	3,0	4,0	29,8	167,2
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Всего за день	1190	48,3	34,0	179,1	1 151,9

Куратор _____
Н.М. Подлеснова

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Е.С. Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«7» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	155	6,4	9,3	24,9	210,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	530	20,0	14,8	75,5	520,4

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/20	5,4	8,0	8,2	128,0
Биточки рыбные запеченные	90	8,4	4,6	7,1	151,0
Пюре картофельное с морковью	150	2,9	5,1	18,9	133,9
Компот из изюма	180	0,4	0,1	17,3	72,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	935	26,3	22,3	91,2	729,0
Всего за день		46,3	37,1	166,7	1 249,4

Льготное питание для старших классов
1 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15	5,9	9,3	10,1	151,1
Котлеты или биточки рыбные запеченные	2/70	10,4	7,1	11,1	235,1
Капуста тушеная	180	3,6	5,0	16,3	126,7
Компот из изюма	200	0,5	0,1	22,1	92,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	57,0
Всего за день	1295	39,0	28,3	128,1	1 046,9

Куратор _____ Зав. производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

Е.С.Россова



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«10» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
6 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,5	6,2	26,2	183,4
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	515	15,9	14,7	74,4	496,8

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	200/10/5	4,2	5,4	19,3	84,4
Гуляш из отварного мяса	50/50	11,5	15,4	6,2	212,1
Картофель отварной	150	2,9	4,8	23,8	150,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	8,0	33,0
Ватрушка с творогом	50	7,4	4,3	21,6	159,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за обед	935	39,0	30,2	110,0	820,4
Всего за день		54,9	44,9	184,4	1 317,2

Льготное питание для старших классов
6 день ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Бутерброд с сыром	35	4,4	8,7	7,4	131,0
Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	250/30/5	6,5	6,8	4,7	107,6
Гуляш из отварного мяса	100/75	20,1	27,0	10,9	371,2
Картофель отварной	180	3,5	5,7	28,5	180,2
Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0
Ватрушка с творогом	90	12,0	6,3	38,3	204,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Всего за день	1275	52,5	55,4	153,4	1 287,4

Куратор _____ Зав. производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

Е.С.Россова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«11» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
7 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Омлет натуральный	140	14,2	18,0	2,6	228,9
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	539	19,9	27,6	44,1	509,0

ОБЕД (156,50 руб.)

Икра морковная	60	1,0	4,7	5,1	68,0
Суп из овощей с курой со сметаной	200/20/5	4,4	5,5	8,8	104,6
Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,6	5,3	4,8	109,0
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,7	202,2
Кисель из кураги	180	0,9	0,1	21,1	89,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	785	23,5	23,2	104,9	733,5
Всего за день		43,4	50,8	149,0	1 242,5

Льготное питание для старших классов
7 день ОБЕД (306,80 руб.)

Икра морковная	100	1,7	6,9	8,5	104,5
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Суп из овощей с курой со сметаной	250/20/5	5,9	7,1	10,8	139,6
Рыба тушеная в томате с овощами	150	12,3	7,9	7,2	163,5
Рис отварной	180	4,3	7,3	45,6	265,7
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	23,5	99,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1345	36,8	42,4	157,6	1 197,3

Куратор _____ Зав. производством _____
Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____
Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«12» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
8 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,7	6,1	23,0	162,0
Какао с молоком	200	3,2	3,4	12,3	100,5
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за завтрак	655	20,5	15,9	79,0	558,6

ОБЕД (156,50 руб.)

Рыба под маринадом	60	5,8	5,3	2,9	82,5
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной	200/10/5	4,4	3,5	7,2	80,7
Запеканка картофельная с мясом	210	10,5	15,1	35,1	346,9
Соус молочный	40	0,8	2,4	3,0	37,2
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	795	27,4	27,8	100,2	790,9
Всего за день		47,9	43,7	179,2	1 349,5

Льготное питание для старших классов
8 день ОБЕД (306,80 руб.)

Рыба под маринадом	100	9,6	8,8	4,8	136,0
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной	250/20/5	4,9	9,3	9,0	108,5
Запеканка картофельная с мясом	240	12,4	17,5	47,0	374,6
Соус молочный	50	1,0	3,0	3,7	46,5
Чай с медом	200	0,0	0,0	3,9	17,5
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1430	34,8	36,5	128,7	966,2

Куратор _____ Зав.производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«13» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов

9 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	155	6,4	9,3	24,9	210,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	510	13,3	21,3	72,9	539,5

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,0	66,6
Бульон из кур с птицей с гренками	200/15/20	6,1	1,9	16,2	108,5
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	5,7	9,0	7,3	159,8
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	30,9	188,2
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	6,1	24,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	785	22,7	23,0	94,9	707,7
Всего за день		36,0	44,3	167,8	1 247,2

Льготное питание для старших классов

9 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Салат из свежих помидоров	100	1,0	8,2	3,3	93,0
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Бульон из кур с птицей с гренками	250/20/50	7,3	2,2	26,0	117,7
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/50	10,4	18,8	20,1	316,2
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,6	37,1	208,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1340	36,5	48,2	162,7	1 214,1

Куратор _____ Зав. производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«14» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
10 день Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша из пшени и риса молочная жидкая ("ДРУЖБА")	150	4,6	6,6	20,2	159,6
Печенье обогащенное	20	1,5	2,0	14,9	83,6
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	534	14,1	14,6	74,3	491,7

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	200/20/5	7,6	7,8	10,4	144,8
Котлеты рыбные любительские	90	9,4	0,2	2,6	125,0
Картофель тушеный	150	3,1	12,2	23,6	217,5
Кисель из кураги	180	0,9	0,1	21,1	89,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	940	30,2	24,8	98,2	821,6
Всего за день		44,3	39,4	172,5	1 313,3

Льготное питание для старших классов
10 день ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	250/15/5	7,1	7,6	12,9	151,2
Котлеты рыбные любительские	140	14,1	2,8	3,6	193,2
Картофель тушеный	180	3,9	13,4	25,9	260,0
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	23,5	99,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Печенье обогащенное	40	3,0	4,0	29,8	167,2
Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Всего за день	1375	45,9	37,8	168,5	1 336,5

Куратор _____ Зав. производством _____

Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____

Е.С.Россова

Утверждаю

Директор
ГБОУ СОШ №

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«17» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов

1 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Каша из пшени и риса молочная жидкая ("ДРУЖБА")	150	4,6	6,6	20,2	159,6
Какао с молоком	200	3,2	3,4	12,3	100,5
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за завтрак	510	15,1	16,2	65,4	479,6

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из квашеной капусты с луком зеленым	60	1,0	3,1	3,6	47,3
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	200/20/5	6,3	4,3	11,4	115,0
Щицель рубленый	90	9,8	18,3	11,2	210,0
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Сок вишневый	200	1,0	0,2	30,4	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	795	26,1	32,6	109,3	775,5
Всего за день		41,2	48,8	174,7	1 255,1

Льготное питание для старших классов

1 день ОБЕД (306,80 руб.)

Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	1,6	5,1	7,7	83,2
Рассольник ленинградский с птицей со сметаной	250/30/5	8,1	5,5	15,6	155,3
Щицель рубленый	120	12,6	24,0	18,0	264,0
Пюре картофельное	180	3,8	6,1	25,6	172,7
Чай с медом	200	0,0	0,0	3,9	17,5
Сок вишневый	200	1,0	0,2	30,4	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1450	37,3	46,0	162,3	1 136,8

Куратор _____ Зав.производством _____
Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____
Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«18» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
2 день ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Суфле творожное	150	21,8	15,7	23,5	332,5
Джем ягодный	20	0,0	0,0	12,0	48,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7,3	30,0
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Итого за завтрак	625	28,6	19,9	71,3	597,7

ОБЕД (156,50 руб.)

Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	2,7	5,1	2,6	67,0
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	200/15/5	5,1	6,5	10,1	146,4
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,8	15,9	25,0	306,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	830	24,5	28,8	76,9	706,7
Всего за день		53,1	48,7	148,2	1 304,4

Льготное питание для старших классов
2 день ОБЕД (306,80 руб.)

Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	2,7	5,1	2,6	67,0
Борщ с капустой и картофелем с говядиной сметаной	250/30/5	8,1	10,2	12,8	175,1
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	13,7	18,1	48,2	354,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1
Ватрушка с повидлом	50	3,1	1,7	31,7	150,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	57,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1300	38,40	40,00	163,60	1 121,40

Куратор _____ Зав. производством _____
Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____
Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«19» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
3 день Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,7	6,1	23,0	162,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Печенье обогащенное	20	1,5	2,0	14,9	83,6
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	530	12,1	20,2	85,4	575,1

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Суп из овощей с курой со сметаной	200/10/5	4,4	3,5	8,4	85,8
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	5,7	9,0	7,3	159,8
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	30,9	188,2
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	950	25,3	22,1	119,7	818,6
Всего за день		37,4	42,3	205,1	1 393,7

Льготное питание для старших классов
3 день ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0
Суп из овощей с курой со сметаной	250/30/5	7,4	7,0	10,4	138,0
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/50	9,7	17,5	18,8	295,1
Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,6	41,8	243,5
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Всего за день	1270	35,0	35,5	162,3	1 149,2

Куратор _____
Н.М.Подлеснова

Зав.производством _____

Калькулятор _____
Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербург

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«20» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
4 день Завтрак (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,6	4,9	7,7	93,9
Омлет натуральный	140	14,2	18,0	2,6	228,9
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5
Чай с лимоном	200/4	0,2	0,0	8,0	33,0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	544	22,9	24,2	46,5	496,9

ОБЕД (156,50 руб.)

Винегрет овощной с сельдью	40/20	2,9	5,7	3,0	79,8
Суп картофельный с горохом с гречкой с говядиной	200/20/20	8,4	7,2	29,5	241,0
Котлеты рубленые из птицы	90	11,0	6,2	15,6	141,0
Овощи в молочном соусе	150	3,1	3,1	13,1	93,7
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Ватрушка с творогом	50	4,7	3,5	21,3	100,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Итого за обед	830	33,7	26,3	119,1	820,5
Всего за день		56,6	50,5	165,6	1 317,4

Льготное питание для старших классов
4 день ОБЕД (306,80 руб.)

Винегрет овощной с сельдью	60/30	5,7	6,7	3,8	98,6
Суп картофельный с горохом с гречкой с говядиной	250/50/20	13,5	9,3	41,6	269,0
Котлеты рубленые из птицы	120	15,5	8,4	20,4	188,3
Овощи в молочном соусе	180	3,1	3,7	12,8	97,4
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Печенье обогащенное	40	3,0	4,0	29,8	167,2
Груша	150	0,6	0,5	15,5	70,5
Всего за день	1190	48,3	34,0	179,1	1 151,9

Куратор _____ Зав. производством _____
Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____
Е.С.Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № _____

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю

«21» МАРТА 2025 года

Льготное питание для младших классов
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК (104,40 руб.)

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	155	6,4	9,3	24,9	210,0
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак	530	20,0	14,8	75,5	520,4

ОБЕД (156,50 руб.)

Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/20	5,4	8,0	8,2	128,0
Биточки рыбные запеченные	90	8,4	4,6	7,1	151,0
Пюре картофельное с морковью	150	2,9	5,1	18,9	133,9
Компот из изюма	180	0,4	0,1	17,3	72,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за обед	935	26,3	22,3	91,2	729,0
Всего за день		46,3	37,1	166,7	1 249,4

Льготное питание для старших классов
1 ДЕНЬ ОБЕД (306,80 руб.)

Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Бутерброд с отварным куриным филе	45	7,4	2,0	12,9	99,9
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15	5,9	9,3	10,1	151,1
Котлеты или биточки рыбные запеченные	2/70	10,4	7,1	11,1	235,1
Капуста тушеная	180	3,6	5,0	16,3	126,7
Компот из изюма	200	0,5	0,1	22,1	92,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	57,0
Всего за день	1295	39,0	28,3	128,1	1 046,9

Куратор _____ Зав. производством _____
Н.М.Подлеснова

Калькулятор _____
Е.С.Россова