

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

5 день

18.09.2026

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5	2/2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.9	7.3	18.3	158.1	189/2008
С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	1.5	1.3	22.4	107.3	432/2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	К/К
ВАФЛИ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

10.6 15.2 101.0 582.6

ОВЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	4.7	5.1	66.26	37/2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	210	4.8	5.4	9.9	106.8	94/2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90	6.1	3.7	5.8	80.1	245/372/08
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.1	335/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	401/2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Итого

21.5 22.1 111.8 731.9

льготное питание для старших классов ОВЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦ. И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.3	7.9	8.5	110.4	37/2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	260	5.4	7.2	12.4	128.2	94/2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ И ТОМАТОМ	100	6.8	4.1	16.4	89	245/372/08
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	27.1	170	335/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	28.1	131	401/2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
МАНДАРИН	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К
ВАФЛИ	40	1.2	1.4	31.0	141.4	К/К

Итого

27.0 31.0 181.6 1068.

КУРАТОР :
Дербина

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ:

Шульгина

БУХГАЛТЕР:

СОГЛАСОВАНО.

Директор

ГБОУ СОШ № 10



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

14.09.2026

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1	3/2008
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.4	6.7	23.6	176.1	189/2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3	433/2008
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.6	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	4.6	49.62	3/2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАН. и курой	210	4.1	6.5	17.2	143.6	91/2008
ШНИЦЕЛЬ РУВЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯД. ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	13.5	14.4	11.7	230.6	273/2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	190.4	331/2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1	441/2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Льготное питание для старших классов ОБЕД

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	40/2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	260	4.1	6.5	17.2	145.8	91/2008
ШНИЦЕЛЬ РУВЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15.0	16.0	13.0	256.3	273/2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.4	41.7	253.8	331/2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1	441/2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

КУРАТОР:
Дербина М.В.

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ

БУХГАЛТЕР:
Красева Ю.С.

СТОЛОВАЯ №2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

15.09.2026

2д

ЗАВТРАК

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	2/2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	26.6	13.6	36.6	375.5	224/384/08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	61.7	430/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого

30.5 19.3 91.7 662.7

ОВЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ	80	2.5	4.9	4.8	73.71	56/209/17
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	210	4.5	6.4	12.1	124.8	76/208
СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	240	17.8	16.9	23.9	307.2	237/333/371
РЫБА/ФИЛЕ ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	442/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ						

Итого

31.5 31.1 111.5 842.3

Льготное питание для старших классов ОВЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ И ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ	100/20	3.8	7.4	7.3	110.6	56/209/2017
БОРЩ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260	7.0	9.6	12.1	162.7	76/2008
СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300	21.4	21.2	29.8	395.2	237/333/371
РЫБА/ФИЛЕ ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	442/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0.5	0.1	5.1	25.33	К/К
МАНДАРИН						

Итого

41.3 41.9 120.6 1025.

КУРАТОР:
Дербина

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ:

БУХГАЛТЕР:
Красева Ю.С.



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ №2

М Е Н Ю

Льготное питание
для младших и старших классов

3 ДЕНЬ

16.09.2026

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110	1/2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5.4	6.2	24.0	173.4	189/2008
СЛИВОЧНЫМ	200	1.5	1.3	22.4	107.3	432/2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
БАТОН ОВОЩЕНЫМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0.4	0.3	10.3	45.5	К/К
ЯБЛОКО						

Итого

10.4 17.4 77.2 506.7

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	3.2	5.8	3.0	78	52/2008
СУП С МАКАРОНАМИ КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	210	5.2	3.6	19.0	114.8	101/2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	21.4	13.8	14.2	266.4	261/373/08
С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.5	323/2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	200	0.2	0.0	25.7	103.6	436/2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩЕНЫМ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К
БАТОН ОВОЩЕНЫМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ						

Итого

39.7 30.6 138.6 975.0

Льготное питание для старших классов ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120	6.4	11.6	6.0	154.2	67/2017
СУП С МАКАРОНАМИ КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	260	6.0	10.2	19.0	138.2	101/2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	25.0	16.1	16.6	310.9	261/373/08
С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	180	4.3	5.5	45.2	347.8	323/2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	200	0.2	0.0	25.7	103.6	436/2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩЕНЫМ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
БАТОН ОВОЩЕНЫМ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0.4	0.3	10.3	45.5	К/К
ЯБЛОКО						

Итого

49.9 47.1 171.1 1353.

КУРАТОР:
Дербина М.В.

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ:

БУХГАЛТЕР:
Шульгина Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ №



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

4д

17.09.2026

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1	3/2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27.0	2.5	322.4	215/2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.9	431/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ЯБЛОКО	100	0.6	0.1	5.1	24.09	К/К
Итого		24.8	32.9	43.2	567.9	

ОВЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2.3	4.9	4.5	70.86	56/2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	220	7.3	3.8	30.7	186.8	99/73/2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	90	8.4	6.2	9.4	136.1	297/326/201
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	202.6	325/2008
СОК	200	1.0	0.2	18.0	77.8	442/2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ.МИКРОНУТР	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		28.8	24.2	134.4	879.9	

льготное питание для старших классов ОВЕД

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	56/2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГРЕНКАМИ И КУРОЙ	265	8.6	6.3	26.5	188.6	99/73/08
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	100	9.3	6.9	10.4	151.2	297/326/17
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.2	325/2008
СОК	200	1.0	0.2	18.0	77.8	442/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩ.МИКРОНУТР	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
ЯБЛОКО	100	0.6	0.1	5.1	24.09	К/К
Итого		35.3	32.6	155.2	1056.	

КУРАТОР:
Дербина М.В.

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ:

БУХГАЛТЕР:
Красева Ю.С.