

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ШКОЛА №

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

2.03.2026

6д

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	3/2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5.4	6.7	23.6	176.1	189/2008
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
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.6	к/к
ЯБЛОКО	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к

Итого

14.0 14.8 84.2 525.5

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	3.1	4.6	49.62	40/2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	210	3.9	5.3	11.8	110.6	90/2008
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	240	13.2	12.2	43.7	330.8	291/2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	402/2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к/к/к
					0.0	

Итого

24.7 23.5 130.8 827.7

Льготное питание для старших классов ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	7.7	82.7	40/2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	260	4.7	6.5	14.7	135.6	90/2008
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	280	15.5	14.2	51.0	393.8	2017/291
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	2008/402
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
ЯБЛОКО	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	к/к

Итого

33.3 31.9 193.5 1209.

КУРАТОР
Дербина М.В.



БУХГАЛТЕР:

Красева Ю.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

МЕНЮ

ШКОЛА №

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

3.03.2026

7д

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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	19.2	14.5	27.5	317.0	225/2008
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/к/к
МАНДАРИН	100	0.6	0.1	5.1	24.09	к/к/к/к

Итого

23.3 20.2 82.8 606.0

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.0	3.9	73.71	51/2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	210	2.3	3.3	8.0	70.79	95/2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	90	12.9	13.6	8.7	209.3	317/2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	6.7	13.1	126.3	351/2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	442/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к

Итого

26.5 32.6 90.7 763.6

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	100	1.4	10.1	6.6	122.9	51/2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	260	4.3	5.0	10.2	108.8	95/2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	100	14.3	15.2	9.7	232.6	2008/317
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.1	8.0	15.7	151.5	351/2008
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/к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	к/к/к/к
МАНДАРИН	100	0.6	0.1	5.1	24.09	к/к/к/к

Итого

33.3 42.0 113.6 971.3

КУРАТОР
Дербина М.В.



ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ:

БУХГАЛТЕР:

Красева Ю.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

МЕНЮ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

4.03.2026

8д

ЗАВТРАК

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	1/2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	150	3.8	6.1	20.9	153.4	189/2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3	432/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого

8.8 17.4 73.6 485.6

ОБЕД

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	40/2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	210	3.5	5.2	4.2	77.8	84/2008
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.8	4.3	3.7	92.7	231/2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148	333/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	402/2008
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

24.5 21.3 107.9 722.8

9д

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 МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.6	112.9	40/2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	260	3.1	5.6	8.0	94.8	84/2008
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.9	4.8	4.1	103	231/2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.4	333/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	402/2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К/К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К/К/К
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К/К/К

Итого

28.8 27.0 139.7 917.1

КУРАТОР :
Дербина М.В.

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

5.03..2026

9д

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	3/2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.3	214/2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3	433/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к/к/к
ЯБЛОКО	100	0.5	0.1	5.0	23.41	к/к/к/к

Итого

24.4 32.2 52.9 598.6

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.3	4.9	4.5	70.86	56/2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ	205	6.4	4.4	14.9	125.6	99/2008
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	14.1	20.3	11.9	286.2	268/2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.6	323/2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	442/2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к/к/к

Итого

33.5 37.2 126.0 972.8

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	3.8	8.1	7.5	118.1	56/2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ	260	6.4	4.5	18.6	140.5	99/2008
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15.7	22.5	13.2	318.1	268/2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.8	323/2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8	442/2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	к/к/к/к
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.0	23.41	к/к/к/к

Итого

39.3 44.3 155.8 1179.

КУРАТОР

ДЕРБИНА И.В.



БУХГАЛТЕР

КРАСЕВА Ю.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ №2

М Е Н Ю

ШКОЛА №

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

6.03.2026

10д

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
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.7	7.5	20.1	166.5	190/2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	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	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к

Итого

8.6 13.4 80.6 476.8

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.7	3.1	5.7	53.76	41/2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	220	6.5	2.4	15.4	109.2	92/2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ	240	19.4	19.0	42.8	420.4	299/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	402/2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к/к/к

Итого

33.3 27.4 134.6 920.0

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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	100	1.2	5.2	9.5	89.6	41/2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	275	8.2	3.0	19.2	136.2	92/2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ	280	22.6	22.2	50.0	489.8	299/2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	402/2008
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.4	1.7	27.9	143.8	к/к/к/к
ЯБЛОКО	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к/к/к

Итого

40.6 34.2 169.0 1145.

КУРАТОР:
Дербина М.В.

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ

БУХГАЛТЕР;

Красева Ю.С.



СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 764



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

9.03.2026

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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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

Итого

16.7 17.3 93.5 596.0

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 РУБЛЕННЫЙ 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 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

30.8 31.8 128.2 923.0

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 РУБЛЕННЫЙ 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 ОБОГАЩЕННЫЙ	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	40	3.0	4.0	29.8	167.2	к/к
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

Итого

39.6 42.1 191.9 1307.



КУРАТОР:
Дербина М.В.

БУХГАЛТЕР:
Красева Ю.С.

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ №2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

10.03.2026

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

ОБЕД

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 ОБЕД

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 ВАРЕНЬМ	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



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

11.03.2026

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 СЛИВОЧНЫМ	150	5.4	6.2	24.0	173.4	189/2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3	432/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	к/к
ЯБЛОКО	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к
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 С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	120	21.4	13.8	14.2	266.4	261/373/08
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.5	323/2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	103.6	436/2008
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		39.7	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 С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	140	25.0	16.1	16.6	310.9	261/373/08
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	4.3	5.5	45.2	347.8	323/2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	103.6	436/2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
ЯБЛОКО	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к
Итого		49.9	47.1	171.1	1353.	

КУРАТОР:
Дербина М. В.



БУХГАЛТЕР:
Шульгина Н.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

4д

12.032026

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

ОБЕД

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 ОБЕД

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.



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

5 день

13.032026

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.9	7.3	18.3	158.1	189/2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3	432/2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	К/К
МАНДАРИН	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого 10.6 15.2 101.0 582.6

ОБЕД

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 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 21.5 22.1 111.8 731.9

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 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 ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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:

бухгалтер:
шульгина

БУХГАЛТЕР:

(Handwritten signature)