

СОГЛАСОВАНО
Директор

ГБОУ СОШ № 164

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 2

М Е Н Ю

ШКОЛА №

Льготное питание
для младших и старших классов

5.10.2026

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

0

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	

0

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

0

33.3 31.9 193.5 1209.

КУРАТОР
Дербина М.В.

№ 2

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ:

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

6.10.2026

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

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

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

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

7.10.2026

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

0

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 ЗЕЛЕННЫМ 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

0

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 ЗЕЛЕННЫМ 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

0

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

8.10.2026

9д

Завтрак

Наименование	Выход продукт (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 ОВОЩАЩЕННЫЙ 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

0

24.4 32.2 52.9 598.6

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (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 ОВОЩАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОВОЩАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к/к/к

0

33.5 37.2 126.0 972.8

Льготное питание для старших классов ОБЕД

Наименование	Выход продукт (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 ОВОЩАЩЕННЫЙ 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

0

39.3 44.3 155.8 1179.

КУРАТОР

ДЕРВИН М.В.

ЗАВ. ПРОИЗВ.

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

9.10.2026

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 ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.2	1.2	13.0	70.44	к/к
ЯБЛОКО	100	0.4	0.3	10.3	45.5	к/к

0

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 ВИТАМИННЫЙ	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 ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к/к/к

0

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 ВИТАМИННЫЙ	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 ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к/к/к
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ 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

0

40.6 34.2 169.0 1145.

КУРАТОР:

Дербина М.В.

ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ:

БУХГАЛТЕР;

Красева Ю.С.