

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

## МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

«10» марта 2026 года

| Наименование  | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной | 72-00  | 250/15/10            | 4,70          | 7,60          | 12,70         | 160,60                  |
| Филе кури по-столичному                                   | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                                  | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Рыба запеченная по-руски                                  | 113-00 | 200                  | 11,70         | 8,70          | 14,50         | 183,00                  |
| Зразы из кур с омлетом                                    | 99-00  | 100                  | 15,83         | 12,00         | 9,67          | 211,70                  |
| Тефтели из говядины с соусом                              | 135-00 | 100/50               | 16,34         | 19,47         | 14,07         | 296,71                  |
| Филе кури запеченное с сыром и овощами                    | 180-00 | 75/75                | 21,90         | 21,50         | 83,70         | 279,60                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным                      | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Картофель отварной с маслом сливочным                     | 54-00  | 150/10               | 2,90          | 4,60          | 13,80         | 208,30                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                         | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75          | 37,75         | 243,50                  |
| Компот из сухофруктов                                     | 9-00   | 200                  | 1,00          | 0,10          | 34,20         | 142,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>  |        |                      | <b>120,42</b> | <b>115,04</b> | <b>294,69</b> | <b>2 461,41</b>         |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

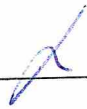


Е. С. Россова

**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"**  
**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**  
**«11» марта 2026 года**

| Наименование                                      | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Суп из овощей с курой и сметаной                  | 53-00  | 250/20/10            | 6,90          | 4,80          | 19,00         | 143,00                  |
| Филе кури по-столичному                           | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                          | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Печень тушеная в соусе                            | 130-00 | 75/75                | 26,85         | 17,14         | 17,85         | 336,00                  |
| Рыба тушеная в томате с овощами                   | 155-00 | 100/110              | 21,80         | 9,60          | 8,20          | 206,00                  |
| Азу из говядины                                   | 145-00 | 150                  | 13,35         | 15,00         | 13,27         | 241,50                  |
| Филе кури запеченное с сыром и овощами            | 180-00 | 75/75                | 21,90         | 21,50         | 83,70         | 279,60                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным              | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 54-00  | 150/10               | 2,90          | 4,60          | 13,80         | 208,30                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                 | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75          | 37,75         | 243,50                  |
| Компот из апельсинов                              | 21-00  | 200                  | 0,50          | 0,10          | 34,00         | 141,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>                                      |        |                      | <b>140,25</b> | <b>113,81</b> | <b>301,87</b> | <b>2 534,90</b>         |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Калькулятор \_\_\_\_\_



Е.С.Россова

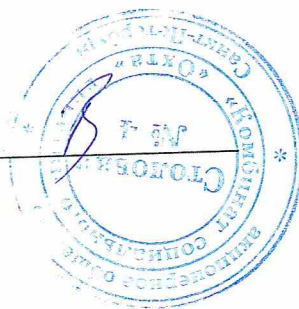
**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"**  
**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**  
**«12» марта 2026 года**

| Наименование                                      | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Суп картофельный с горохом, гречками и курой      | 54-00  | 250/15/10            | 10,00        | 7,73          | 26,50         | 203,40                  |
| Филе кури по-столичному                           | 130-00 | 100                  | 14,20        | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                          | 103-00 | 100                  | 18,60        | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Голубцы натуральные с соусом                      | 140-00 | 150/50               | 10,60        | 10,10         | 9,20          | 170,00                  |
| Рыба жареная в яйце                               | 140-00 | 100                  | 1,40         | 12,80         | 3,03          | 151,20                  |
| Куриная грудка тушеная в сметанном соусе          | 168-00 | 100/50               | 26,50        | 34,60         | 0,00          | 416,00                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным              | 42-00  | 150/10               | 5,60         | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 54-00  | 150/10               | 2,90         | 4,60          | 13,80         | 208,30                  |
| Рис отварной с маслом сливочным                   | 50-00  | 150/10               | 3,75         | 10,50         | 32,85         | 240,50                  |
| Компот из сухофруктов                             | 9-00   | 200                  | 0,50         | 0,10          | 27,40         | 112,60                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 5-00   | 50                   | 4,00         | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>                                      |        |                      | <b>98,05</b> | <b>112,75</b> | <b>187,08</b> | <b>2 238,00</b>         |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Е.С.Россова



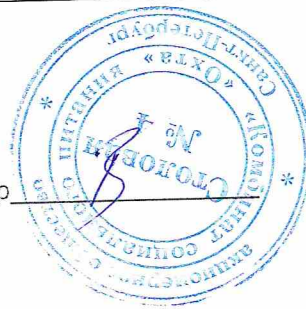
**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"**  
**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**  
**«13» марта 2026 года**

| Наименование                                      | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Суп крестьянский с крупой и курой                 | 40-00  | 250/10               | 5,10          | 6,10          | 13,70         | 131,00                  |
| Филе кури по-столичному                           | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                          | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Биточки рыбные                                    | 94-00  | 100                  | 13,00         | 12,60         | 15,00         | 226,00                  |
| Филе кури запеченное с сыром и овощами            | 180-00 | 75/75                | 21,90         | 21,50         | 83,70         | 279,60                  |
| Гуляш из говядины                                 | 152-00 | 50/50                | 15,70         | 15,90         | 3,10          | 218,00                  |
| Зразы рубленые из говядины                        | 157-00 | 100                  | 16,80         | 17,80         | 12,00         | 276,00                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным              | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                 | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75          | 37,75         | 243,50                  |
| Пюре картофельное с маслом сливочным              | 56-00  | 150/10               | 3,10          | 9,50          | 20,30         | 178,50                  |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 9-00   | 200                  | 0,60          | 0,10          | 31,70         | 131,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>                                      |        |                      | <b>122,25</b> | <b>124,57</b> | <b>291,55</b> | <b>2 419,60</b>         |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Е.С.Россова



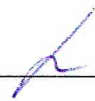
# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

## МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

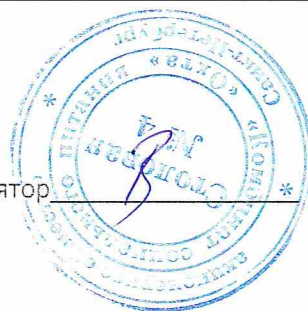
«16» марта 2026 года

| Наименование                                      | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Щи из квашеной капусты с курой и сметаной         | 62-00  | 250/20/10            | 6,98          | 8,22          | 7,40          | 132,40                  |
| Плов из птицы                                     | 92-00  | 150                  | 17,90         | 13,70         | 27,70         | 306,00                  |
| Котлета рубленая из курицы                        | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Гуляш из говядины                                 | 152-00 | 50/50                | 15,70         | 15,90         | 3,10          | 218,00                  |
| Филе кури по-столичному                           | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Шашлык из курицы                                  | 157-00 | 100                  | 35,80         | 27,40         | 27,00         | 498,00                  |
| Рыба жареная в яйце                               | 140-00 | 100                  | 1,40          | 12,80         | 3,03          | 151,20                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным              | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 54-00  | 150/10               | 2,90          | 4,60          | 13,80         | 208,30                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                 | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75          | 37,75         | 243,50                  |
| Компот из апельсинов                              | 21-00  | 200                  | 0,50          | 0,10          | 34,00         | 141,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>                                      |        |                      | <b>127,23</b> | <b>123,79</b> | <b>228,08</b> | <b>2 634,40</b>         |

Зав.производством \_\_\_\_\_



Калькулятор \_\_\_\_\_



Е.С.Россова

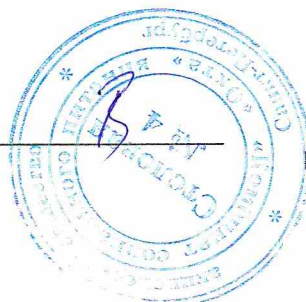
**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"**  
**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**  
**«17» марта 2026 года**

| Наименование                                      | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Суп из овощей с курой и сметаной                  | 53-00  | 250/20/10            | 5,52          | 5,88         | 10,20         | 116,60                  |
| Филе кури по-столичному                           | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90         | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                          | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20        | 17,00         | 270,00                  |
| Зразы из кур с омлетом                            | 99-00  | 100                  | 15,83         | 12,00        | 9,67          | 211,70                  |
| Тефтели из говядины с соусом                      | 135-00 | 100/50               | 16,34         | 19,47        | 14,07         | 296,71                  |
| Рыба запеченная по-русски                         | 113-00 | 200                  | 11,70         | 8,70         | 14,50         | 183,00                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным              | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10        | 31,40         | 266,00                  |
| Рагу из овощей                                    | 61-00  | 200                  | 4,50          | 8,90         | 17,40         | 170,20                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                 | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75         | 37,75         | 243,50                  |
| Компот из груш                                    | 22-00  | 200                  | 0,20          | 0,10         | 26,10         | 115,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12         | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>                                      |        |                      | <b>100,14</b> | <b>96,12</b> | <b>203,99</b> | <b>2 072,71</b>         |

Зав.производством \_\_\_\_\_



Калькулятор \_\_\_\_\_



Е.С.Россова

# АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

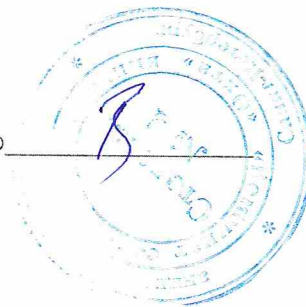
## МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

«18» марта 2026 года

| Наименование  | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной | 60-00  | 250/20/10            | 5,62          | 7,28          | 8,00          | 121,60                  |
| Филе кури по-столичному                             | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                            | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Рыба тушеная в томате с овощами                     | 155-00 | 100/100              | 21,80         | 9,60          | 8,20          | 206,00                  |
| Азу из говядины                                     | 145-00 | 150                  | 13,35         | 15,00         | 13,27         | 241,50                  |
| Филе кури жареное в яйце                            | 119-00 | 100                  | 25,71         | 25,28         | 98,57         | 329,00                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным                | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Картофель отварной с маслом сливочным               | 54-00  | 150/10               | 2,90          | 4,60          | 13,80         | 208,30                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                   | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75          | 37,75         | 243,50                  |
| Компот из кураги                                    | 25-00  | 200                  | 1,00          | 0,10          | 34,20         | 142,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>  |        |                      | <b>116,43</b> | <b>102,93</b> | <b>288,09</b> | <b>2 227,90</b>         |

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



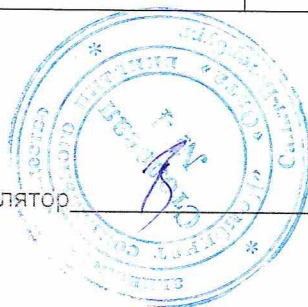
Е.С.Россова

**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"**  
**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**  
**«19» марта 2026 года**

| Наименование                                      | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Бульон из курицы с курой и гренками               | 43-00  | 250/20/20            | 7,30          | 2,22          | 26,00         | 117,74                  |
| Филе кури по-столичному                           | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                          | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Рыба жареная с луком                              | 155-00 | 100/20               | 24,60         | 10,60         | 10,60         | 236,00                  |
| Тефтели из говядины с соусом                      | 135-00 | 100/50               | 16,34         | 19,47         | 14,07         | 296,71                  |
| Голубцы натуральные с соусом                      | 140-00 | 150/50               | 10,60         | 10,10         | 9,20          | 170,00                  |
| Филе кури запеченное с сыром и овощами            | 180-00 | 75/75                | 21,90         | 21,50         | 83,70         | 279,60                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным              | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 54-00  | 150/10               | 2,90          | 4,60          | 13,80         | 208,30                  |
| Рис отварной с маслом сливочным                   | 50-00  | 150/10               | 3,75          | 10,50         | 32,85         | 240,50                  |
| Компот из яблок                                   | 14-00  | 200                  | 0,10          | 0,10          | 25,20         | 117,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>                                      |        |                      | <b>129,89</b> | <b>111,41</b> | <b>289,72</b> | <b>2 401,85</b>         |

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_



Е.С.Россова

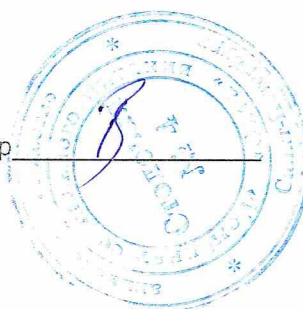
**АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"**  
**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**  
**«20» марта 2026 года**

| Наименование  | Цена   | Выход продукта в гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной | 72-00  | 250/15/10            | 4,70          | 7,60          | 12,70         | 160,60                  |
| Филе кури по-столичному                                   | 130-00 | 100                  | 14,20         | 2,90          | 0,40          | 85,00                   |
| Котлета рубленая из кури                                  | 103-00 | 100                  | 18,60         | 14,20         | 17,00         | 270,00                  |
| Котлета рыбная  | 90-00  | 100                  | 13,00         | 12,60         | 15,00         | 226,00                  |
| Печень тушенная в соусе                                   | 130-00 | 100/50               | 26,85         | 17,14         | 17,85         | 336,00                  |
| Гуляш из говядины   | 152-00 | 50/50                | 15,70         | 15,90         | 3,10          | 218,00                  |
| Филе кури запеченное с сыром и овощами                    | 180-00 | 75/75                | 21,90         | 21,50         | 83,70         | 279,60                  |
| Макароны отварные с маслом сливочным                      | 42-00  | 150/10               | 5,60          | 13,10         | 31,40         | 266,00                  |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                      | 56-00  | 150/10               | 3,10          | 9,50          | 20,30         | 178,50                  |
| Греча отварная с маслом сливочным                         | 32-00  | 150/10               | 3,65          | 8,75          | 37,75         | 243,50                  |
| Компот из смеси сухофруктов                               | 9-00   | 200                  | 0,60          | 0,10          | 31,70         | 131,00                  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 5-00   | 50                   | 4,00          | 2,12          | 25,50         | 115,00                  |
| <b>Итого</b>  |        |                      | <b>131,90</b> | <b>125,41</b> | <b>296,40</b> | <b>2 509,20</b>         |

Зав.производством \_\_\_\_\_



Калькулятор \_\_\_\_\_



Е.С.Россова