


 Утверждаю
 Директор
 БОУ СОШ № 31

ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М Е Н Ю
«20» октября 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
7 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с джемом	35	1,20	4,30	22,00	131,50
Тудинг из творога(запеченый) со сгущенным молоком	160,00	19,20	14,51	27,45	317,19
Чай с сахаром и лимоном	207	0,30	0,10	15,20	62,90
Фрукты	100	0,60	0,13	5,13	24,09
Батон обогащенный	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Итого за завтрак	537,00	23,30	20,20	82,78	606,12

ОБЕД

Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	210	2,34	3,28	7,97	70,79
Зразы рубленные из кур с омлетом	90	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	3,40	6,70	13,10	126,30
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	18,00	77,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,20	1,70	20,40	109,70
Батон обогащенный	40	2,90	1,10	18,60	95,90
Итого за обед	790,00	26,55	32,72	90,72	763,59

Всего за день		49,85	52,92	173,50	1 369,71
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
7 ДЕНЬ ОБЕД

Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	122,90
Суп из овощей со сметаной и мясом	260	4,26	5,04	10,20	108,84
Зразы рубленные из кур с омлетом	100,00	14,30	15,20	9,66	232,64
Рагу овощное	180,00	4,07	8,04	15,72	151,52
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,00	77,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40,00	3,20	1,70	20,40	109,70
Батон обогащенный	60,00	4,35	1,65	27,90	143,85
Фрукты	100	0,60	0,13	5,13	24,09
Всего за день	1040,00	33,18	42,06	113,61	971,34

Зав.производством _____ Калькулятор _____

Е.С.Россова

