

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«21» октября 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

8 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая ценность
Бутерброд с маслом	25	1,10	8,40	7,50	110,00
Каша рисовая жидкая с маслом	150,00	3,77	6,09	20,90	153,49
Кофейный напиток	200,00	1,50	1,30	22,40	107,30
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40
Батон обогащенный	25	2,00	1,16	13,00	70,44
Итого за завтрак	500,00	8,77	17,35	73,60	485,63

ОБЕД

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	210	3,54	5,16	4,16	77,80
Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,81	4,32	3,69	92,70
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	147,90
Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,10	31,70	131,00
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	24,59	21,31	107,81	722,67
Всего за день		33,36	38,66	181,41	1 208,30

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

8 ДЕНЬ ОБЕД

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,06	9,60	112,90
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	260	3,10	5,60	8,00	94,80
Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,90	4,80	4,10	103,00
Картофель отварной	180,00	3,48	5,64	28,20	177,48
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
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	0,40	0,40	9,80	44,40
Всего за день	1040,00	28,77	26,95	139,70	917,13

Зав.производством

Калькулятор

Е.С.Россова