Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № ___

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 182 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«12» октября 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,4	6,7	23,6	176,2
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный	25	2,0	1,2	13,0	70,4
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье обогащенное	20	1,5	2,0	14,9	83,6
Итого за завтрак	**525**	**16,7**	**17,2**	**93,5**	**596,0**
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,1	4,6	49,6
Рассольник ленинградский со сметаной и птицей.	210	4,1	6,5	17,2	143,6
Щницель рубленный из говядины запеченный	90	13,5	14,4	11,7	230,7
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	40	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого за обед	**790**	**30,8**	**31,9**	**128,2**	**923,0**
Всего за день		**47,5**	**49,1**	**221,8**	**1 519,0**

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
1 ДЕНЬ ОБЕД

Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник ленинградский со сметаной и птицей.	260	4,1	6,5	17,2	145,8
Щницель рубленный из говядины запеченный	100	15,0	16,0	13,0	256,4
Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,4	41,7	253,8
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	60	4,4	1,7	27,9	143,9
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Печенье обогащенное	40	3,0	4,0	29,8	167,2
Всего за день	**1100**	**39,6**	**42,1**	**192,0**	**1 307,0**

Зав.производством_____Калькулятор_____ Е.С.Россова

акционерное общество «Комбинат социального питания «Охта» Санкт-Петербург Столовая № 4

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № ____

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 182 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«13» октября 2026 года

Наименование	Выход продукта в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге-тическая ценность
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ 2 ДЕНЬ ЗАВТРАК					
Бутерброд с джемом	35	1,2	4,3	22,0	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	26,7	13,6	36,6	375,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,7
Фрукты	100	0,5	0,1	5,1	23,5
Батон обогащенный	25	2,0	1,2	13,0	70,4
Итого за завтрак	**530**	**30,6**	**19,3**	**91,7**	**662,7**
ОБЕД					
Салат овощной с яблоками, вареным яйцом	80	2,5	4,9	4,8	73,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	210	4,5	6,4	12,1	124,8
Рыба, запеченная в сметанном соусе(гарнир-картофель отварной)	240	17,1	16,9	23,9	307,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	40	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого за обед	**810**	**30,8**	**31,2**	**111,5**	**842,3**
Всего за день		**61,4**	**50,5**	**203,2**	**1 505,0**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 2 ДЕНЬ ОБЕД					
Салат овощной с яблоками, вареным яйцом	120	3,8	7,4	7,3	110,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	260	4,5	6,4	12,1	131,2
Рыба, запеченная в сметанном соусе(гарнир-картофель отварной)	300	21,4	21,2	29,8	395,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,0	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	60	4,4	1,7	27,9	143,9
Фрукты	100	0,5	0,1	5,1	23,5
Всего за день	**1105**	**38,31**	**38,56**	**133,54**	**1 045,18**

Зав.производством_____Калькулятор_____ Е.С.Россова

Акционерное общество «Комбинат социального питания «Охта» Столовая № 4 Санкт-Петербург

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № ____

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 182 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«14» октября 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ 3 ДЕНЬ ЗАВТРАК					
Наименование	**Выход продукта в гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энерге-тическая ценность**
Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,4	6,2	24,0	173,5
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,3
Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Батон обогащенный	25	2,0	1,2	13,0	70,4
Итого за завтрак	**500**	**10,4**	**17,4**	**77,2**	**506,7**
ОБЕД					
Винегрет овощной с сельдью с/с	60	3,2	5,8	3,0	78,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	200/10	5,2	3,6	19,0	114,8
Печень говяжья, тушеная в соусе	120	21,4	13,8	14,2	266,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	40	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого за обед	**820**	**39,8**	**30,6**	**138,6**	**975,0**
Всего за день		**50,2**	**47,9**	**215,8**	**1 481,8**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 3 ДЕНЬ ОБЕД					
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	6,4	11,6	6,0	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	260	6,0	10,2	19,0	138,2
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	140	25,0	16,1	16,6	311,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,9
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	60	4,4	1,7	21,9	143,9
Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Всего за день	**1100**	**49,9**	**47,0**	**171,1**	**1 253,9**

Зав.производством_____Калькулятор_____Е.С. Россова

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № ___

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 182 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«15» октября 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ 4 ДЕНЬ ЗАВТРАК					
Наименование	**Выход продукта в гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энерге-тическая ценность**
Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	150	17,4	27,0	2,5	322,4
Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62,9
Фрукты	100	0,6	0,1	5,1	24,1
Батон обогащенный	25	2,0	1,2	13,0	70,4
Итого за завтрак	**512**	**24,8**	**32,9**	**43,2**	**568,0**
ОБЕД					
Икра морковная	60	2,3	4,9	4,5	70,9
Суп картофельный с горохом, с гренками.	200/20	7,3	3,8	30,7	186,8
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90	8,4	6,2	9,4	136,2
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	202,7
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18,0	77,8
Батон обогащенный	40	2,9	1,1	18,6	95,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Итого за обед	**800**	**28,8**	**24,2**	**134,3**	**879,9**
Всего за день		**53,6**	**57,1**	**177,6**	**1 447,8**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 4 ДЕНЬ ОБЕД					
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, с гренками, с птицей	265	8,6	6,3	26,5	188,6
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	9,3	6,9	10,4	151,3
Рис отварной	180	4,4	7,6	39,4	243,2
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	18,0	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	60	4,4	1,7	27,9	143,9
Фрукты	100	0,6	0,1	5,1	24,1
Всего за день	**1045**	**35,3**	**32,6**	**155,2**	**1 056,6**

Зав.производством_____Калькулятор_____Е.С.Россова

Акционерное общество «Комбинат социального питания «Охта» Столовая № 4 Санкт-Петербург

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № ____

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 182 Колпинского района Санкт-Петербурга

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М Е Н Ю

«16» октября 2026 года

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ 5 ДЕНЬ ЗАВТРАК					
Наименование	**Выход продукта в гр.**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энерге-тическая ценность**
Бутерброд с джемом	35	1,2	4,3	22,0	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,9	7,3	18,3	158,2
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,3
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Вафли обогащенные	20	0,6	0,7	15,5	70,7
Батон обогащенный	25	2,0	1,2	13,0	70,4
Итого за завтрак	**530**	**10,6**	**15,1**	**101,0**	**582,5**
ОБЕД					
Салат картофельный с солеными огурцами, растительным маслом	60	0,8	4,7	5,1	66,3
Суп крестьянский с крупой и птицей	200/10	4,8	5,4	9,9	106,8
Тефтели рыбные,соус сметанный с томатом	90	6,1	3,7	5,8	80,1
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	142,2
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный	40	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого за обед	**790**	**21,5**	**22,1**	**111,8**	**731,9**
Всего за день		**32,1**	**37,2**	**212,8**	**1 314,4**
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 5 ДЕНЬ ОБЕД					
Салат картофельный с солеными огурцами, растительным маслом	100	1,3	7,9	8,5	110,4
Суп крестьянский с крупой и птицей	250/10	5,4	7,2	12,4	128,2
Тефтели рыбные,соус сметанный с томатом	100	6,8	4,1	6,4	89,0
Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	170,6
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,2	1,7	20,4	109,7
Вафли обогащенные	40	1,2	1,4	31,0	141,4
Батон обогащенный	60	4,4	1,7	27,9	143,9
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Всего за день	**1080**	**27,0**	**30,9**	**172,5**	**1 068,6**

Зав.производством_____Калькулятор_____Е.С.Рогова

Акционерное общество «Комбинат социального питания» «Охта» Столовая № 4 Санкт-Петербург