УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБНОУ Школа здоровья и индивидуального развития

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА №
М Е Н Ю
04 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОД
1 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 96 РУБ. 90КОП.

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	2008,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫ	150	5.4	6.7	23.6	176.1	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.4	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ. . . .	20	1.5	2.0	14.9	83.4	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К
Итого		16.7	17.3	93.5	595.8	

ОБЕД 145 РУБ. 30 КОП.

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	2008,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	4.6	13.8	106.4	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ. . . .	90	13.5	14.4	11.7	230.6	2017,273
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.5	4.8	31.3	190.4	2008,331
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1	2008,441
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
Итого		29.1	30.0	124.8	885.7	

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 284РУБ.70КОП.

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	2008,40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	6.8	9.8	17.2	184.1	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	100	15.0	16.0	13.0	256.3	2017,273
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	7.3	6.4	41.7	253.8	2008,331
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1	2008,441
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	109.	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.3	1.7	27.9	143.8	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К
Итого		42.2	45.4	191.9	1345.	
		88.0	92.7	410.2	2826.	

куратор
ДИРЕКТОР ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА