



утверждаю  
Директор  
ГБНОУ Школа здоровья и индивидуального развития

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 4

МЕНЮ

29 ЯНВАРЯ 2024 ГОД

7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 99 РУБ. 90КОП.

Наименование	Выход продукт (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 МАСЛОМ СЛИВОЧ.	150	5.4	6.7	23.6	176.1	2008, 189
ЧАЙ С САХАРОМ . . . . .	200	0.2	0.0	15.0	61.7	2008, 430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	20	1.5	2.0	14.9	83.6	К/К
ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .	100	0.4	0.3	10.3	45.5	К/К
		14.0	14.7	84.2	525.4	

Итого  
ОБЕД ЦЕНА 149 РУБ. 80КОП.

Наименование	Выход продукт (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
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ . . . . .	200/5	6.8	5.7	8.6	113.6	2008, 80
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ. . . . .	250	13.8	12.7	45.5	351.4	2017, 291
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ. . . . .	200	0.5	0.1	34.0	138.9	2008, 399
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К
		28.1	24.4	131.7	859.1	

Итого  
для СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 294 руб. 00 коп

Наименование	Выход продукт (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
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ. . . . .	250/15/10	12.3	11.2	10.8	193.1	2008, 80
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ. . . . .	300	16.5	15.2	54.6	421.8	2017, 291
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ. . . . .	200	0.5	0.1	34.0	138.9	2008, 399
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	60	4.4	1.7	27.9	143.8	К/К
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .	100	0.4	0.3	10.3	45.5	К/К
		41.8	39.3	195.5	1302.	

Итого

83.9 78.4 411.4 2687.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Бухгалтер  
Соколова Ю.В.

С