

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 152



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 152

М Е Н Ю

12 Января 2026 года
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
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	70.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 16.7 17.3 93.5 596.0

Обед

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	4.6	49.6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	210	4.1	6.5	17.2	143.6
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	13.5	14.4	11.7	230.7
МАКАРОНЫ 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 30.8 31.9 128. 923.0

Льготное питание для учащихся старших классов
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
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
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15.0	16.0	13.0	256.4
МАКАРОНЫ 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 СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2

Итого 39.6 42.1 191. 1307.

Всего 87.1 91.3 413. 2826.



Дир-р столовой №3
С.С. Сташкова

Зав.пр-вом Исеров Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 152



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 152

М Е Н Ю

13 Января 2026 года
2 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 30.6 19.3 91.7 662.6

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	80	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ.	210	4.5	6.5	12.1	124.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	240	17.1	16.9	23.9	307.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131
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 30.8 31.2 111. 842.3

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	120	3.8	7.4	7.3	110.7
БОРЩ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	260	4.5	6.4	12.1	131.2
РЫБА ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	300	21.3	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 НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 38.3 38.6 133. 1045.
Всего 99.7 89.1 336. 2550.

Дир-р
столов. №3 С.С. Сташкова



Зав. пр _____

Бух-р
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 152



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 152

М Е Н Ю

14 Января 2026 года
3 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	1.1	8.4	7.5	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24.0	173.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

Итого 10.4 17.4 77.2 506.7

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60	3.2	5.8	3.0	78
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	210	5.2	3.6	19.0	114.
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	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	25.7	103.6
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 39.7 30.6 138. 975.1

Льготное питание для учащихся старших классов
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	120	6.4	11.6	6.0	154.2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	260	6.0	10.2	19.0	138.2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ,С ТОМАТОМ	140	26.8	17.2	17.8	333.2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4.3	5.5	45.2	247.9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

Итого 51.7 48.2 172. 1276.
Всего 101.8 96.2 388. 2758.



Дир-р
С.С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 152

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 152

М Е Н Ю

15 Января 2026 года
4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27	2.5	322.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	5.1	24.0

Итого 24.8 32.9 43.2 567.9

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	2.3	4.9	4.5	70.8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	220	7.3	3.8	30.6	186.8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ.	90	8.4	6.2	9.3	136.1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	202.6
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	40	2.9	1.1	18.6	95.9

Итого 28.8 24.2 134. 879.9

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ, ПТИЦЕЙ.	265	8.6	6.3	26.5	188.6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9.3	6.9	10.4	151.2
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.4	7.6	39.3	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 СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	5.1	24.0

Итого 35.3 32.6 155. 1056.
Всего 88.9 89.7 332. 2504.



Дир-р № 3
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р
Н.И. Васильева

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ № 152

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 152

М Е Н Ю

16 Января 2026 года

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ .	150	4.9	7.3	18.3	158.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 10.6 15.2 101. 582.5

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ПТИЦЕЙ. . .	210	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 21.5 22.1 111. 732.0

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	100	1.3	7.9	8.5	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ПТИЦЕЙ. .	260	5.4	7.2	12.4	128.2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100	6.8	4.1	6.4	89
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.3	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.2	1.4	31.0	141.4

Итого 27.0 31.0 172. 1068.
 Всего 59.1 68.3 385. 2383.

Дир. пр. _____ Зав. пр. _____
 столов. № 3 С.С. Сташкова

Бух-р _____
 Н.И. Васильева

