

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 Сентября 2022 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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ . . . . .	10/15	16.1	7.4	10.2	171.8
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . . . .	150/5	9.3	8.4	24.9	212.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. . . . .	200	1.4	1.2	20.2	96.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.2	5.7	0	51.7

Обед

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. . . . .	60	2.9	4.7	3.6	68.3
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД. . . . .	200	2.9	4.1	12.5	98.5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ . . . . .	250	28.1	29.2	11.1	419.6
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ . . . . .	200	0.3	0.1	25.7	104.9
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 1/50 . . . . .	50	3.2	7	26.1	179.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6

Зам. дир-ра столовой №3  
В.В. Трубакова

Зав. пр-вом Калькулятор  
Н.И. Васильева

Мухомов А.В.

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

13 Сентября 2022 года

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ. . . . .	20/15	0	0		0.0
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ .	150/5	10.5	14.7	25.7	277.1
ЧАЙ С САХАРОМ . . . . .	200	0.2	0.1	15	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6
МАНДАРИН . . . . .	100	0.8	0.4	7.5	36.8

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ. . . .	60/20	4.4	11.3	4.8	138.7
СУП КАРТОФ. С РЫБОЙ . . . . .	200/20	12.4	4.5	18.4	163.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ . . . . .	80	24	42.3	11.1	521.1
СОУС СМЕТАННЫЙ . . . . .	30	1.2	3	3.2	44.6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .	150	8.2	5.7	26.1	188
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	130.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6

Зам. дир  
столов. №3

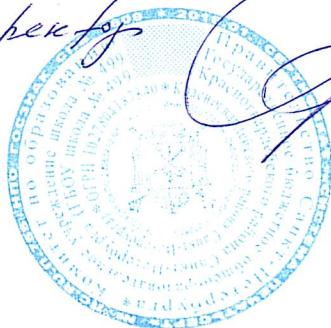
Зав. пр

В. В. Трубакова

Бух-р



Директор *А. В. Жуков*



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

14 Сентября 2022 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 СЫРОМ . . . . .	15/15	9.8	9.3	10.3	164.1
КАША ПШЕННАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . . . .	150/5	6.4	7.1	30.5	211.5
КАКАО С МОЛОКОМ . . . . .	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6
БАНАН . . . . .	200	2.6	1.1	37.8	171.5

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ . . . . .	60/20	4.2	16	43.4	334.4
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. . . . .	200/5	3	5.8	17.2	133
ШНИЦЕЛЬ РУБЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ. . . . .	80	18.6	10.3	12.6	217.5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ . . . . .	150	3.1	9.5	20.3	179.1
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	1.3	0.1	37	154.4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.3	0.5	21	101.7

Зам. дир-ра  
столов. № 3



В. В Трубакова

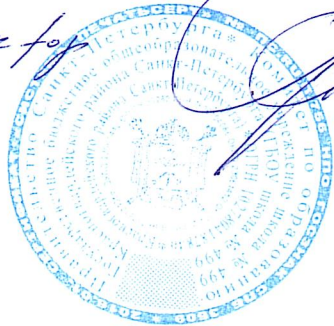
Зав. пр.

*Белл*

Калькулятор

*Вас*

*Директор*



Муков А.В.

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА №

499

М Е Н Ю

15 Сентября 2022 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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ . . . . .	10/15	16.1	7.4	10.2	171.8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ . . . . .	150	24.3	46.2	2.7	523.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . .	200/7	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.2	5.7	0	51.7

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ . . . . .	60	4.8	9.3	6.1	126.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ . . . . .	200/10	4	7.1	19.2	156.9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ . . . . .	80/50	16.4	33	11.2	407.4
РИС ОТВАРНОЙ . . . . .	150	7	12.2	32.8	269
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ . . . . .	200	0.2	0.2	26.4	108.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	4.1	0.8	21	107.6

Зам. дир-ра  
столов. № 3



В. В. Трубакова

Зав. пр.

*Брес*

Калькулятор

*Брес*

*Директор*

*Мухомов А.В.*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

16 Сентября 2022 года

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ. . . . .	20/15	1.2	0.2	21.9	94.
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ. . . . .	150	18.8	14	59.3	438.4
ЧАЙ С САХАРОМ . . . . .	200	0.2	0.1	15	61.7
БАНАН . . . . .	200	2.6	1.1	37.8	171.5

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ . . . . .	60	1.9	6.1	4.6	80.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ, ГОВЯДИНОЙ РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ . . . . .	200/5/10	6	9.2	11.9	154.4
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	230	27.3	28.2	22.9	454.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	200	0.6	0.2	25.3	105.4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.3	0.5	21	101.7
	25	3	2.2	13	83.4

Зам. дир-ра  
столов. № 3



В.В. Трубакова

Зав. пр.

Бух-р

Директор  
Муров А.В.

