

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 1499

М Е Н Ю

17 Октября 2022 года

7 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

| Наименование                      | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ. . . . .       | 20/15               | 2.2          | 8.4         | 22         | 172.4                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ . . . . .       | 150/5               | 9.7          | 13          | 0.9        | 159.4                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . . | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.2       | 62.9                   |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .           | 100                 | 0.2          | 5.7         | 0          | 51.7                   |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .       | 25                  | 4.1          | 0.8         | 21         | 107.6                  |

ОБЕД

| Наименование   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|--|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                      | 60/20               | 2.4          | 9.1         | 2.1        | 99.5                   |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ,<br>ГОВЯДИНОЙ . . . . . | 200/10/5            | 3            | 5.2         | 7.2        | 87.6                   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, СОУСОМ<br>СМЕТАННЫМ . . . . . | 80/30               | 24           | 42.3        | 11.1       | 521.1                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ . . . . .                      | 150                 | 5.8          | 5           | 31.3       | 193.4                  |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ . . . . .                             | 200                 | 0.3          | 0.1         | 25.7       | 104.9                  |
| 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  
стол. №3 Трубакова В.В.



Зав. пр.

*Beut*

Бух-р

*Вал*

*Директор*



*А. В. Арлов*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

18 Октября 2022 года  
8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

| Наименование                              | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|---|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ. . . . .       | 60                  | 6.8          | 14.4        | 14.8       | 216                    |
| 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                  |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .                    | 100                 | 0.5          | 0.8         | 13.3       | 62.3                   |

ОБЕД

| Наименование                               | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|--|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| ИКРА МОРКОВНАЯ. . . . .                    | 60                  | 4.5          | 9.7         | 4.5        | 122.9                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . . . . .        | 200/5               | 4.2          | 3.6         | 11         | 94.1                   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ . . . . .                    | 230                 | 28           | 17.2        | 33         | 398.9                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ. . . . .                  | 200                 | 0.5          | 0.2         | 26.7       | 110.6                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . . | 40                  | 3.3          | 0.5         | 21         | 101.7                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .                | 25                  | 4.1          | 0.8         | 21         | 107.6                  |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ. . . . .                | 60                  | 6.3          | 8           | 33.5       | 231.2                  |

Зам. дир-ра  
столов. № 3 В. Друбацова

Зав. пр. Бух-р Ваг



Директор  А. В. Лугов



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ ШКОЛА № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

19 Октября 2022 года

9 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

| Наименование                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ. . . . . | 20/15               | 2.2          | 8.4         | 22         | 172.4                  |
| КАША ДРУЖБА . . . . .       | 150                 | 8.2          | 13.2        | 19.5       | 229.4                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ . . . . .   | 200                 | 5.6          | 4.9         | 24.8       | 165.7                  |
| БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ . . . . . | 25                  | 4.1          | 0.8         | 21         | 107.6                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .     | 200                 | 0.2          | 5.7         | 0          | 51.7                   |

ОБЕД

| Наименование                            | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|---|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 60                  | 1.4          | 6           | 5.1        | 79.6                   |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ    | 200/10/5            | 10.3         | 10.7        | 12.5       | 187.2                  |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ .   | 90/5                | 25.8         | 10.2        | 0.3        | 196.1                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ . . . . .            | 150                 | 4.3          | 10.4        | 20.3       | 192                    |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ . . . . .         | 200                 | 0.6          | 0.1         | 31.7       | 130.1                  |
| БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ . . . . .             | 25                  | 4.1          | 0.8         | 21         | 107.6                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ . .    | 40                  | 3.3          | 0.5         | 21         | 101.7                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ОВОГАЩЕННОЕ . . . . .           | 30                  | 0.2          | 0           | 24.2       | 97.7                   |

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

Зав. пр. \_\_\_\_\_

Бух-р \_\_\_\_\_



Директор   



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

20 Октября 2022 года  
10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

| Наименование                            | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|---|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. . . . .   | 25                  | 4.5          | 8.9         | 4.3        | 115.3                  |
| КАША ЯНТАРНАЯ ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ . . . | 150                 | 9            | 14.4        | 28.1       | 278.4                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ . . . . .                 | 200                 | 0.2          | 0.1         | 15         | 61.7                   |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .             | 25                  | 4.1          | 0.8         | 21         | 107.6                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .                 | 100                 | 0.2          | 5.7         | 0          | 51.7                   |

ОБЕД

| Наименование   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|--|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ СВЕКОЛКА. . . . .                                    | 60                  | 8            | 12          | 9.1        | 176.5                  |
| СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ. . . . .                              | 200                 | 11.7         | 8.3         | 18.6       | 195.9                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, СОУСОМ<br>СМЕТАННЫМ . . . . . | 80/30               | 24           | 42.3        | 11.1       | 521.1                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .                                | 150                 | 9.8          | 9           | 31.3       | 245.4                  |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ . . . . .                               | 200                 | 0.1          | 0.2         | 22.4       | 91.8                   |
| 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.

*Трубакова* Бух-р *Васильев*



*Директор А.В. Яков*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

21 Октября 2022 ГОДА

11 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

| Наименование                            | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|---|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .             | 15/15               | 16.3         | 11.7        | 8.4        | 204.1                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . . . . | 150/5               | 6.4          | 7.1         | 30.5       | 211.5                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . .       | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.2       | 62.9                   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ. . . . .     | 25                  | 3            | 2.2         | 13         | 83.4                   |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .                 | 200                 | 0.2          | 5.7         | 0          | 51.7                   |

ОБЕД

| Наименование                               | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|--|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ. . . . .   | 60/20               | 4.4          | 11.3        | 4.8        | 138.7                  |
| ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ . . . . .    | 200/5               | 4.5          | 8           | 6.3        | 115.2                  |
| ЗРАЗЫ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ . . . . .         | 90                  | 19.7         | 10.6        | 6.5        | 200.2                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ . . . . .                     | 150                 | 3.4          | 6.7         | 13.1       | 126.3                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .                  | 200                 | 0.5          | 0.1         | 28.1       | 115.3                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . . | 40                  | 3.3          | 0.5         | 21         | 101.7                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ. . . . .        | 25                  | 3            | 2.2         | 13         | 83.4                   |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ . . . . .                 | 50                  | 6.4          | 12.1        | 27.9       | 246.1                  |

Зам. дир-ра  
столов. № 3  
В.В. Гривакова



Зав. пр.

*Виктор*  
Бух-р. *Виктор*

Директор *А.С. Агаев*

