

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

7 Ноября 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. директора столовой №3
В.А. Трубакина

[Handwritten signature]

Зав. пр-вом

[Handwritten signature]

Калькулятор
Н.И. Васильева

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

8. ноября 2022 года

2 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАСС

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	2.2	8.4	22	172.4
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
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.5	0.8	13.3	62.3

ОБЕД

Наименование	Выход продук (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, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/30	24	42.3	11.1	521.1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	8.2	5.7	26.1	188
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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.
Трубакова

Вешт

Бух-р

Вач

М.о. директора

Г. Е. Усов

утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 ноября 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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.2	5.7	0	51.7

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 РУВЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	18.6	10.3	12.6	217.5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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.
столов №



Трубакова

Зав. пр.

Белк

Калькулятор

Вач

М. О. Трубакова



Зав. пр. Т. Е. Усова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 199

М Е Н Ю

10 ноября 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	369
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



Зав. пр.

Вещ

Калькулятор

Ваш

И.о. директора

И.о. Т.Е. Усова



СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 ноября 2022 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.	20/15	2.2	8.4	22	172.4
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ.	150	18.8	14	59.3	438.4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.2	5.7	0	51.7

ОБЕД

Наименование	Выход продук (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	200/5/10	6	9.2	11.9	154.4
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	230	27.3	28.2	22.9	454.9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.2	25.3	105.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	3	2.2	13	83.4

Зам. дир. пр.
столов.



Зав. пр. Ирина Рубакова

Вест

Бух-р

Вас

И.О. директора



И.О. Зубов