

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

21 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	9	9.9	5.5	147.4
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. 
В.В. Трифонова



Зав. пр-вом  калькулятор
Н.И. Васильева

 А.В. Хов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

22 Ноября 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	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 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, соусом.	90/50	48.8	27	20	517.9
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

Бух-р Бух-р *Вас*

Трубакова

Директор Трубакова



А.В. Куров

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

23 ноября 2022 года

3 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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 продукт (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	138
ШНИЦЕЛЬ РУБЛ 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-ра
столов. № 3



Зав. пр.

Виз

Калькулятор

Вас

Директор



А. В. Куров

Утверждаю
Директор
ТБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

24 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 С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/50	12.6	9.5	14.1	191.7
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



Зав. пр.

Ваш Калькулятор *Ваш*

Директор *А.В. Трусов*



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

25 ноября 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	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 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	200/5/10	6	9.2	11.9	154.4
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250	12.1	12	16.9	224
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-ра
столов. № 3



Зав. пр.
Д. В. Трубакова

Бух-р Ваз

Директор



А. В. Мушов