

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

28 Ноября 2022 года
7 - ДЕНЬ

Льготное питание для 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
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 продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60/20	2.4	9.1	2.1	99.5
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ, ГОВЯДИНОЙ	200/10/5	3	5.2	7.2	87.6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90/50	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 Трубаковская В.В.

Зав. пр.

Бух-р *Вас*

Директор *Мин* *А.В. Грабов*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

29 ноября 2022 года
8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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	62.8

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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	250	35.3	21.7	41.6	502.9
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
ВУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.	60	6.3	8	33.5	231.2

Зам. дир. -
столов. № 3 В. В. Труфанова

Зав. пр.

Бух-р. В. В. Труфанова



Директор



А. В. Хунов

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

30 ноября 2022 года
 9 ДЕНЬ

Льготное питание для 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
КАША ДРУЖБА	150	8.2	13.2	19.5	229.4
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 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 ОБОГАЩЕННЫЙ	25	4.1	0.8	21	107.6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.3	0.5	21	101.7
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	0.2	0	24.2	97.7

Зам. дир. столов. *В.В. Иванова*

Зав. пр. *Бух-р Вас*



Директор



А.В. Храмов

утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

1 Декабря 2022 года
10 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	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 продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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. . .	90/50	48.8	27	20	517.9
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.
столов № 3



В.В. Вавилова

Зав. пр.

Бул

Бух-р

Вас

Директор



А.В. Суров

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

2 Декабря 2022 ГОДА

11 - 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	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 ОВОГАЩЕННЫЙ.	25	3	2.2	13	83.4
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 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 РУЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	90	17.8	9.6	5.9	180.2
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 ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОВОГАЩЕННЫЙ.	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. Буражкова

Зав. пр.

Бух-р Вач



Директор



А. В. Мулов