

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

19 Декабря 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-ра столовой №3 В.В. Трубакова Зав. пр-вом Белк Калькулятор Вас
 Н.И. Васильева



Виреато  АВ Худоб

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

20 Декабря 2022 года

2 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
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 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. . .	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.
столовой



Зав. пр. Бел Бух-р Вас
В. В. Трубакова

Директор 
 А. В. Луков

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 199

М Е Н Ю

21 Декабря 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.	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



В.А. Трубакова

Зав. пр.

Без к- Калькулятор Ваз

Директор



А.В. Лугов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

22 Декабря 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	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.

Бел

Калькулятор

Ваз

Директор



А.В. Луков

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 1199

М Е Н Ю

23 Декабря 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
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 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. №



Зав. пр. В.В. Трубакова

Бух-р Вас

Директор



А.В. Луко