

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

26 Декабря 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 Трубакова В.В.

Зав. пр.

Вит Бух-р *Вас*

Вас

А.В. Худов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

27 Декабря 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 |
| 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 |
|--|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| 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 |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ. | 60 | 6.3 | 8 | 33.5 | 231.2 |

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

Зав. пр.

Бух-р ВАС

Директор



А.В. Трубов