

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 Января 2023 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 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
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	20	0.3	0	32.2	130.3
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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ . . . . .	60	1.9	6.1	4.6	80.7
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. . . . .	200/5	3	5.8	17.2	133
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/50	6.7	10.3	11.2	164
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .	150	9.8	9	31.3	245.4
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	1	0.1	34.2	141.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	2.9	1.1	18.6	95.9

Зам. дир-ра столовой №3 В.В. Грубакова Зав.пр-вом Берис Калькулятор Вас  
Н.И. Васильева

Виремто АВ Хунов



утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

10 Января 2023 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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ . . . . .	20/5/15 150/20	1.7 31	2.7 18	20.4 28.6	112.7 401.1
ЧАЙ С САХАРОМ . . . . .	200	0.1	0	15	60.5
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 ИЗ СВЕКЛЫ С ЯЙЦОМ МАСЛО РАСТ. . .	60/20	3.8	2.9	13.6	95.9
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/10/5	6	9.2	11.9	154.4
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ . .	250	7.5	13.4	8.4	184.2
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ . . . . .	200	0.1	0.1	26.4	106.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	2.9	1.1	18.6	95.9



Зам. дир  
столов. №3

Зав. пр  
В.В. Трубакова

Бух-р *Вас*



*А.В. Стулов*

Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

11 Января 2023 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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ . . . . .	10/15	1.1	8.4	7.5	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . . . .	150/5	5.6	6.4	24.8	179.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. . . . .	200	3.2	2.7	17.6	107.1
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ. . . . .	60/20	4.2	7.8	4	102.8
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД. . . . .	200	2.1	2.2	12.6	78.4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ . . . . .	250	25.3	27.8	15.5	412.8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. . . . .	200	0.2	0.2	27.9	113.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.7	2.5	4.9	56.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.3	0.5	21	101.7
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ . . . . .	100	6.3	5.5	10.6	117.1



Зам. дир-ра  
столов. № 3

*В.В. Трубакова*  
Зав. пр.

Зав. пр.

*Вит* Калькулятор *Вас*

*Директор*



*[Signature]*

*А.В. Школов*