

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 Января 2023 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 ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5/15	1.7	2.7	19.5	108.9
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.9	29.4	2.6	346.8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.1	0	15.2	61.5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
АПЕЛЬСИНЫ 100	100	0.6	0.1	5.1	24.1

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	6.2	3.7	22.8	149.4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	90/50	12.6	9.5	14.1	191.7
РИС ОТВАРНОЙ	150	7	12.2	32.8	269
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	32	131.5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9

Зам. дир-ра
столов. № 3



В.В. Трубакова

Зав. пр.

Баша

Калькулятор

Вас



А.С. Крав

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

13 Января 2023 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 СЫРОМ	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ . .	150/5	5.1	7.5	18.9	163.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.7	17.6	107.1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.8	5.5	4.3	69.9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ .	200/5	3.5	2.7	10.9	81.9
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90/30	11.9	9.9	14.1	193.2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.8	20.3	136.8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.2	25.3	105.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Зам. дир-ра
столов. № 3

Зав. пр.
В.В Трубакова

Бух-р Вак

Директор  *А.В. Улюков*