

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

23 Января 2023 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших 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 ПШЕННАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.2	8.9	31.5	234.9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	7.7	82.7
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	3	5.8	17.2	133
ШНИЦЕЛЬ РУВЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ .	100	15	16	13	256.4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	228.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Зам. дир. столовой №3
В.В. Трубакова



Зав. пр-вом

Ваш

Калькулятор
Н.И. Васильева

Ваш

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499



А.В. Луков

АО "КОМБИНАТ" СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

24 Января 2023 года
2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.2	4.3	22	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	170/30	30.4	15.4	64.6	518.8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
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.	80/20	3.2	6.1	6.1	92.2
БОРЩ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3.2	5.6	12.1	111.6
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	280	19.9	19.8	27.8	368.9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Зам. дир
столов. № 3



Зав. пр
В.В. Трубакова

Бух-р

Бух-р

Вас

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499



А.В. Луков

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

25 Января 2023 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ 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.	200/5	7.2	8.3	32	231.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С/С.	80/20	6.4	17.8	10.3	226.8
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД.	250	3.9	2.8	19	116.8
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	100/50	26.8	17.2	17.8	333.2
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ.	180	4.3	5.5	45.2	247.9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Зам. дир-ра
столов. № 3



Зав. пр.

В.В. Трубакова

Вал

Калькулятор

Вал

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

26 Января 2023 года
4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ 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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.2	36	3.3	430
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0	15.2	62.1
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 МОРКОВНАЯ.	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	250/10	7.5	4.6	26.5	177.4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14	10.4	15.6	212
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Зам. дир-ра
столов. № 3



В. В. Трубакова

Зав. пр.

Калькулятор *Вас*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



А.В. Чуков

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

27 Января 2023 года
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ . .	200	6.6	9.7	24.4	211
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3
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	100	1.3	7.9	8.5	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3.3	5	12.4	108.1
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100/50	14.4	10.2	16.4	215
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	170.8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	115.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Зам. дир-ра * Зав. пр.
столов. № 3 В.В. Трубакова



Бух-р