

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



А.В. Луко

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

30 Января 2023 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 СЫРОМ	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1
КАША ПШЕННАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.7	23.6	176.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	4.6	49.6
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.8	5.8	8.6	113.6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	13.8	12.7	45.5	351.5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34	138.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Зам. дир-ра
стол. № 3 Трубакова В.В.



Зав. пр.

Бич

Бух-р

Ваз

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499



А.В. Трубакова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

31 Января 2023 года
8 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	1.2	4.3	22	131.5
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	150/30	20.4	15.4	29.2	337.1
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	0.6	0.1	5.1	24.1

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	60	0.8	6.1	4	73.7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	3.4	8.2	72.5
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	90	12.9	13.7	8.7	209.4
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	6.7	13.1	126.3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

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

Зав. пр. *Бел* Бух-р *Вас*

Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

1 февраля 2023 года
9 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 РИСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3.8	6.1	20.9	153.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
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 МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕН, ГОРОШ	60	1.6	4.2	5.8	67.7
ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	6.4	75.8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/50	15.3	6.7	5.7	144.5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.2	3.5	17.6	110.9
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3
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. Столовая № 3
столов. № 3 В.В. Кривакова

Зав. пр.

Бух-р Ваз



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

2 февраля 2023 года
10 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	4.5	4.5	7.4	88.1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.3	4.9	4.5	70.9
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ.	200	5.1	3.6	14.9	112.4
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	14.1	20.3	11.9	286.3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	3.6	4.6	37.7	206.6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Зам. дир-ра
столов. № 3 *Н.В. Грубакова*



Зав. пр. _____

Бух-р _____

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



И.В. Мунов

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

3 Февраля 2023 ГОДА

11 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	1.2	4.3	22	131.5
КАША ДРУЖБА	150	4.7	7.5	20.1	166.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	3	2.2	13	83.4
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
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	53.8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3	2.2	15.7	94.7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ.	250	20.2	19.8	44.6	437.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

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

Зав. пр. _____

Бент

Бух-р _____

Вас

