

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 499



*А.В. Трубаков*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

30 Января 2023 года

7 ДЕНЬ

Льготное питание для 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 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.

*Бух-р* *Ваз*

Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



*Handwritten signature in blue ink.*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

31 Января 2023 года  
 8 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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	170/30	24	18.2	38.9	415
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 продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ . . . . .	100	1.4	10.1	6.6	122.9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . . . . .	250/5	3	4.2	10.2	90.6
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ . .	100	14.3	15.2	9.7	232.6
РАГУ ОВОЩНОЕ . . . . .	180	4.1	8	15.7	151.5
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



Зав. пр.

*Handwritten signature in blue ink.*

Бух-р

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 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 РИСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . . . .	200	5	8.1	27.9	204.8
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, ЗЕЛЕНЫМ ГОР . . . . .	100	2.7	7.1	9.6	112.9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ. . . . .	250/5	3.1	5.6	8	94.8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ . . . . .	100/50	16.4	7.2	6.2	154.8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ . . . . .	180	3.5	5.6	28.2	177.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. . . . .	200	0.7	0.3	24.4	103.1
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 В.В. Трубакова

Зав. пр.

Бух-р Вей



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 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 НАТУРАЛЬНЫЙ . . . . .	200	19.3	31.8	3.6	377.9
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 . . . . .	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ . . . . .	250	6.4	4.5	18.6	140.5
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ . . . . .	100	15.7	22.5	13.2	318.1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ . . . . .	180	4.3	5.5	45.2	247.9
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. по  
столов. № 3 В.В. Трубакова

Зав. пр. \_\_\_\_\_

Бух-р \_\_\_\_\_



*Бух-р* *Вас*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*А.В. Куров*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

3 февраля 2023 ГОДА

11 ДЕНЬ

Льготное питание для 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 ДРУЖБА . . . . .	200	6.2	10	26.8	222
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. . . . .	100	1.2	5.2	9.5	89.6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ . . . . .	250	3.7	2.8	19.6	118.4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ. . . . .	280	22.6	22.2	50	489.8
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 . . . . .	60	4.4	1.7	27.9	143.9

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

Зав. пр. \_\_\_\_\_

*Бух-р*

Бух-р \_\_\_\_\_

*Вед*

