

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

13 Февраля 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 С ГОВЯДИНОЙ, 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* *Вас*

*Директор*

*А.В. Луков*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

14 Февраля 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	150/20	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 ОВОЩНОЙ	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-ра  
столов. № 3 В.В. Трубакова

Зав. пр.

Бух-р



Директор



Бух-р

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ ШКОЛА № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

15 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 С ОВОЩАМИ. . . . .	90/50	15.3	6.7	5.7	144.5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ . . . . .	150	2.9	4.7	23.5	147.8
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-ра  
столов. № 3 В.В. Трубакова

Зав. пр. \_\_\_\_\_ Бух-р \_\_\_\_\_



Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

16 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



В.В. Мрубакова

Зав. пр.

*Вент*

Бух-р.

*Вас*

*Директор*



*А.В. Кунов*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

17 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
КОПОТ 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



Зав. пр. \_\_\_\_\_

*Ваш*

Бух-р \_\_\_\_\_

*Ваш*

*Директор* \_\_\_\_\_ *А.В. Жуков*