

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

1 Сентября 2023 ГОДА

11 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ЗАВТРАК --113руб.90коп

| 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" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. ; . | 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 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |

ОБЕД 170руб.80коп

| 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-р
столов. №

Е.И. Трубакова

Зав. пр.

Вил-

Бух-р

Вас'

Директор  *И.В. Мулов*

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

4 Сентября 2023 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов
 ЗАВТРАК --113руб.90коп

| 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. | 200 | 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 --170руб.80коп

| 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 РУБЛ 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-ра столовой №3
 В. Трусова

[Handwritten signature]

Зав. пр-вом

[Handwritten signature]

Калькулятор
 Н.И. Васильева

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]

утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

5 Сентября 2023 года

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК --113руб.90коп

| 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 | 0.5 | 0.1 | 5.1 | 23.5 |

ОБЕД --170руб.80коп

| 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-ФИЛЕ 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. Директора столовой №3 [Signature] Зав. пр В.В. Трубакова Бух-р [Signature]

[Signature] [Signature] [Signature]

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

6 Сентября 2023 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК --113руб.90коп

| 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 | 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 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |

ОБЕД --170руб.80коп

| Наименование | Выход продук (г) | Белки (г) | Жиры (г) | У/в (г) | Энерг ценн. Ккал |
|---|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 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 | 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. директора
столовой

[Handwritten signature]

Зав. пр.

В.В. Трубакова

[Handwritten signature]

Калькулятор

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

7 Сентября 2023 года

4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК --113руб.90коп

| 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 |
| МАНДАРИНЫ | 100 | 2 | 1.7 | 9.9 | 62.9 |

ОБЕД --170руб.80коп

| 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. столов. № 3 В.В. Трубакова



Зав. пр.

Белт

Калькулятор

Вас

Директор  *А.В. Худоб*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

8 Сентября 2023 года
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК --113руб.90коп

| 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 --170руб.80коп

| 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. раб. № 3 _____ Зав. пр. _____
столовая № 3 В.В Трубакова

Бух-р Баев

Директор _____

