

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 Октября 2023 года

7 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 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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4

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
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	8.9	7.8	10.8	149
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	15.5	14.2	51	393.9
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34	138.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7



Дир-р Столовая
 стол №3 Сташкова С.С.

Зав.пр.

Sub

Бух-р
 Н.И.Васильева

Вас

С.С. Сташкова



А.В. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

10 Октября 2023 года
8 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
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
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
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

Дир-р
столов № 3 С.С. Овощкова



Зав. пр. Сув Бух-р Вас

Сув



Вас

Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 Октября 2023 года
9 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 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 170руб.80коп

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 СО СМЕТАНОЙ	250/5	3.1	5.6	8	94.8
РЫБА ТУШЕНАЯ 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



Дир-р _____ Зав.пр. Степашкина
столов. № 3 _____ Бух-р Вас

Директор



А. С. Дубов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 Октября 2023 года

10 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 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 170руб.80коп

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

Дир-р
столов. № 3



Зав. пр. _____

Саша Бух-р *Вас'*

С.С. Стасюкова

Директор



А.В. Дубов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

13 Октября 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	2.5	16.6	8.5	193.4
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

Дир-р
столов. № 3 С.О. 

Бух-р 





