

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

7 Ноября 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

Дир-р С.С. Сташкова
столов. № 3



Зав. пр Бух Бух-р Вас

С.С. Сташкова



Л.С. Д.Е.

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

МЕНЮ

8 Ноября 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

Дир-р
 столов. № 3 С.С. Сташкова



Зав. пр.

Баш Калькулятор *Вас*

И.О. директора *Им* *Улова Ю.Э.*



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 ноября 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

Дир-р
столов. № 3 С.С.С. Спашкова



Зав. пр.

Ваш

Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

М.о. директора



Това М.Е

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

5

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

10 Ноября 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

Дир-р  Зав.пр. 
столов. № 3 С.С. Сташкова



Бух-р 
Н.И. Васильева

  

