

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

23 Сентября 2024 года

6 день

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --104руб.40коп

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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4

Итого 14.0 14.9 83.7 524.3

ОБЕД --156руб.50коп

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

Итого 27.7 24.5 131. 857.6

Всего 41.7 39.4 215. 1381.



Директор
Столовая № 3
Зав. пр. С.С.

Всех
Бух-р *Вас*
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

24 Сентября 2024 года
7 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --104руб.40коп

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	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИНЫ	100	2.0	1.7	9.9	62.9

Итого 25.9 22.6 89.3 664.0

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	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	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

Итого 26.2 32.9 91.0 763.7
Всего 52.1 55.5 180. 1427.



Зав.пр. *Stetsko* Бух-р *Вали*
Н.И.Васильева



Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

25 Сентября 2024 года

8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --104руб.40коп

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
ВАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 8.8 17.4 73.6 485.6

ОБЕД --156руб.50коп

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
ВАТОН 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

Итого 32.4 25.7 109. 799.8
Всего 41.2 43.1 183. 1285.



Директор
Столовая №3
Школа №499
г. Санкт-Петербург
Е.С. Сташкова

Зав.пр.

Бел

Бух-р

Вас'

Н.И. Васильева

Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

26 Сентября 2024 года

9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК- 104руб.40коп

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 ОВОЩЕНЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 27.1 34.6 53.0 631.1

ОБЕД 156руб.50коп

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	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩЕНЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОЩЕНЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Итого 31.8 36.4 126. 958.0
Всего 58.9 71.0 179. 1589.



Дир-р
столов. № 3
Зав. пр. Савашкова

Бек
Бух-р Вас
Н.И. Васильева

Савашкова
А.В. Мерков

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

27 Сентября 2024 ГОДА

10 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК-- 104руб.40коп

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	3.0	2.2	13	83.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 10.8 15.7 87.3 533.1

ОБЕД-- 156руб.50коп

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	3.0	2.2	15.7	94.7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ.	250	20.2	19.8	44.6	437.4
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	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Итого 30.2 28.0 136. 920.0
Всего 41.0 43.7 224. 1453.

Дир-р
столов
Зав.пр.
столова
И.И. Васильева

Бух-р
Н.И. Васильева

Директор
АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
Санкт-Петербург