

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

30 Сентября 2024 года

1 ЦЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК: 104-40 руб.

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.1	5	17.7	132.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	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

Итого 18.1 18.0 87.6 584.3

ОБЕД: 156-50 руб.

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
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	13.5	14.4	11.7	230.7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	190.4
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	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Итого 28.7 30.0 124. 884.2

Всего 46.8 48.0 212. 1468.

Дир-р столовой №3
С.С. Сташкова



Зав. пр-вом *Васильева* Калькулятор
Н.И. Васильева *Вас*

Супермаркет



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

1 Октября 2024 года

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	150/20	25.8	13.1	51.5	427.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5
Итого		29.7	18.8	106.	714.2

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	60/20	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.6	4.5	9.7	89.3
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	250	17.8	17.6	24.9	329.3
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		29.6	30.0	96.4	774.1
Всего		59.3	48.8	203.	1488.

Дир-р
столова № 3 С.С.Субашкова

Зав.пр Смирнов Бух-р Вас



Смирнов Вас А.В. Кузнецов

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

2 Октября 2024 года

3 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24	173.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 10.4 17.5 76.7 505.6

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60/20	4.2	7.8	4	102.8
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД.	200	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.	90/50	25.0	16.1	16.6	310.9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
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

Итого 45.5 36.0 143. 1078.
Всего 55.9 53.5 219. 1583.

Дир-р
столов. № 3 С.С. Стефанова



Зав. пр.

Белка

Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Супермаркет *Стефанова* *Н.И. Васильева* *Н.И. Васильева*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

3 Октября 2024 года
4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
ЗАВТРАК --104 руб.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 С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	150	17.4	27	2.5	322.4
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

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	4.5	9.7	4.5	122.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	200/10	6.0	3.7	21.2	141.9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ.	90/50	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	12.2	32.8	255.8
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

Всего 60.2 72.7 178. 1606.

Дир-р_
столов. № 3

Зав. пр.

Баш

Калькулятор
Н. И. Васильева

Вас

Супер

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

4 Октября 2024 года
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ .	150	4.9	7.3	18.3	158.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	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

Итого 10.6 15.2 101. 582.5

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90/50	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
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.	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Итого 30.2 29.0 122. 873.3
Всего 40.8 44.2 223. 1455.

Сыр-р
столов. № 3
В.С. Плещикова



Бух-р

Н.И. Васильева

Вас

Супермаркет
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

