

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

30 Сентября 2024 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК --122руб.70коп

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 ОВОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ПЕЧЕНЬЕ ОВОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 21.2 21.9 101. 687.1
Обед --184руб.10коп

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	3.0	5.8	17.2	133
ШНИЦЕЛЬ РУВЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15.0	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 ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Итого 34.4 36.4 148. 1057.
Всего 55.6 58.3 249. 1744.

Дир-р столовой №3
С.О. Стажкова



Зав.пр-вом

Башкальculator
Н.И.Васильева

Вас

Директор
А.В. Кузов



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

1 Октября 2024 года
2 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАСС

ЗАВТРАК --122руб.70коп

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

Итого 34.3 21.1 119. 805.9

ОБЕД --184руб.10коп

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 С/В 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

Итого 34.9 35.1 112. 904.1
Всего 69.2 56.2 232. 1710.



Зав. пр. Бель Бух-р Вас

Директор АВ Куко

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

2 Октября 2024 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК --122руб.70коп

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	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 12.2 19.6 84.7 563.3

ОБЕД --184руб.10коп

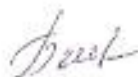
Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	80/20	6.4	17.8	10.3	226.8
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД.	250	3.9	2.8	19	116.8
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100/50	26.8	17.2	17.8	333.2
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ.	180	4.3	5.5	45.2	247.9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	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

Итого 52.9 49.2 171. 1338.
Всего 65.1 68.8 255. 1902.

Дир-р
столов. № 3
С.С. Сташкова



Зав. пр.



Калькулятор
Н.И. Васильева



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

3 Октября 2024 года

4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК --122руб.70коп

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 ОВОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИНЫ	100	2.0	1.7	9.9	62.9

ОБЕД --184 руб.10коп

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	14.0	10.4	15.6	212
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Всего 70.3 77.7 204. 1795.

Дир-р
столов



Зав.пр.

Васильева

Калькулятор
Н.И. Васильева

Васильева

Директор  *А.В. Мусатов*



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

4 Октября 2024 года
 5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК --122руб.70коп

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	2.0	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 12.3 17.6 107. 635.3

ОБЕД --184руб.10коп

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 ИЗЖМА	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

Итого 34.5 35.6 143. 1030.
 Всего 46.8 53.2 250. 1665.

Дир-р
 столовая № 3 С.С. Сашкова
 Зав.пр. _____
 Бух-р _____
 Н.И. Васильева



Сашкова
Васильева
А.В. Рыков