

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

2 Сентября 2024 года

1 ДЕНЬ

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 | 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. Сашкова
Столовая №3
АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
Санкт-Петербург

Зав. пр-вом

Калькулятор

Н.И. Васильева

Сашкова



Васильева

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

3 Сентября 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 АВРИКОСОВЫМ | 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
 столовая № 3 С.С. Сташкова



Зав. пр. Белет Бух-р Вас

Сарант



А.В. Кузнецов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

4 Сентября 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 №



Зав.пр.

Саша

Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Директор



В.В. Кузнецов

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

5 Сентября 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 | 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.

В.С. Сметанина

Зав. пр.

Handwritten signature

Калькулятор
 Н.И. Васильева

Handwritten signature

Handwritten signature



Handwritten signature

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

6 Сентября 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.

Дир-р
столов. № 3 С. С. Сашкова



Смет-

Бух-р
Н. И. Васильева

Вас

Директор  *А. В. Кузнецов*