

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 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 ОВОГАЩЕННОЕ . . . . .	20	1.5	2	14.9	83.6
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ . . . . .	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
ВОРЩ 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 ОВОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	2.5	1.1	18.6	94.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Итого 27.7 24.5 131. 857.6  
Всего 41.7 39.4 215. 1381.

Дир-р  
стол №3  
Зав.пр.  
С. С. Сашкова  
Столовая  
№ 3  
АО "ОХТА" Санкт-Петербург

Бух-р  
Н. И. Васильева

*Сашкова* *Васильева* *В. С. Кунин*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

10 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 ОВОЩНОЙ . . . . .	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. \_\_\_\_\_

Бух-р \_\_\_\_\_

Н.И. Васильева

*Директор*  *А.В. Рунев*



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ ШКОЛА №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 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
БАТОН 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
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		32.4	25.7	109.	799.8
Всего		41.2	43.1	183.	1285.



Дир-р  
столова № 3 № 3 Савашкина

Зав. пр.

Бух-р

Н.И. Васильева

Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 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 ОВОЩЕННЫЙ . . . . .	25	2	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 ОВОЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОЩЕННЫЙ . . . . .	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  
 С.С. Сташкова  
 зав.пр.



Бух-р  
 Н.И. Васильева

Директор  
 [Signature]  
 [Signature]





Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

13 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	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 ОВОЩАЩЕННЫЙ_ . . . . .	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. № 3  
С.И. Лаваткина

Бух-р  
Н.И. Васильева



Иванов  
[Signature]  
[Signature] А.В. Кудряков