

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

21 ОКТЯБРЯ 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

ОВЕД --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-ПШЕНИЧЬИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7



Дир-р
стол. №3 *Слашкова С.С.*

Зав. пр.

Белл

Бух-р

[Signature]

Сурганов

[Signature]

А.В. Куров

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

22 ОКТЯБРЯ 2024 года

7 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --104РУБ.40КОП.

Наименование	Выход продукт(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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	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 ОВОЩЕНЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
МАНДАРИНЫ	100	2	1.7	9.9	62.9

ОБЕД --156РУБ.50КОП.

Наименование	Выход продукт(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 РУЕЛЕННЫЕ 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 ОВОЩЕНЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОЩЕНЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3



Дир-р
столов. № 3, Г. С. Сташкова

Зав. пр.

Бух *Бух*

Супер *Супер* *АВ Курол*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

23 ОКТЯБРЯ 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

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

Дир-р _____ Зав.пр. _____
столов. № 3 С.С. Сташкова



Бух-р _____

Suprem 2 *С.С. Сташкова* *В.В. Кузов*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

24 ОКТЯБРЯ 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	14.3	23.9	2.7	283.4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

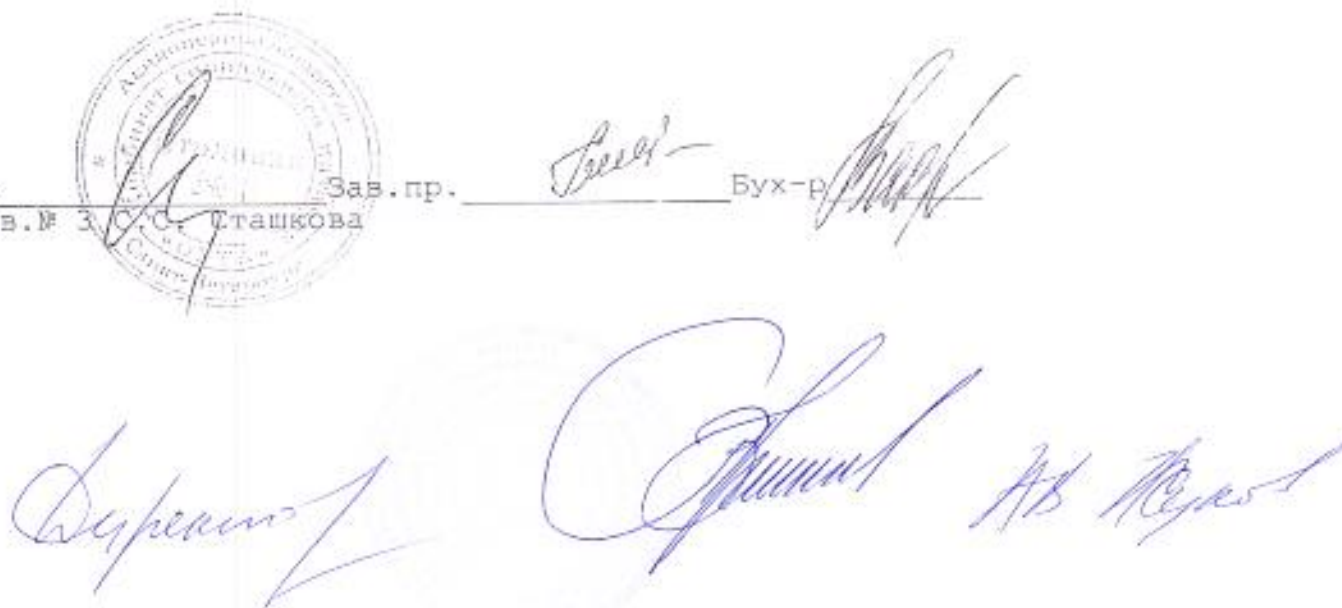
ОБЕД 156РУБ.50КОП.

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 ОВОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Дир-р
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав.пр.

Бух-р



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

25 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА

10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 104РУВ.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
ЯВЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД 156РУВ.50КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ.	60	1.6	3.1	1.6	40.3
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 ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Дир-р
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р



Бух-р *Бух-р*

Директор *С.С. Сташкова* *М.А. Мурав*