

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

7 Октября 2024 года
6 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 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
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

Итого

15.8 17.1 91.6 583.1

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
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	8.9	7.8	10.8	149
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	15.5	14.2	51	393.9
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34	138.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Итого

34.0 30.6 151. 1018.

Всего

49.8 47.7 243. 1601.

Дир-р
стол №3 Стапкова
Зав. пр. 

Бух-р 
Н.И. Васильева





СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

8 Октября 2024 года
7 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 ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	170/30	24.0	18.2	38.9	415
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

Итого 29.5 25.4 99.0 741.9

ОБЕД --184руб.10коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	122.9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3.0	4.2	10.2	90.6
СРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	100	14.3	15.2	9.7	232.6
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.1	8	15.7	151.5
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

Итого 31.4 41.1 108. 929.0
Всего 60.9 66.5 207. 1670.

Дир-р
столов. № 3
З. С. С. Сташкова



Зав. пр. *Григорьев* Бух-р *Васильева*
Н.И. Васильева



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 Октября 2024 года
В 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 РИСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	5.0	8.1	27.9	204.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОВОЩАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого		10.0	19.4	80.6	536.9

ОБЕД 184руб.10коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЬЮ ГОР	100	2.7	7.1	9.6	112.9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3.1	5.6	8	94.8
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	100/50	16.4	7.2	6.2	154.8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.6	28.2	177.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
БАТОН ОВОЩАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9
Итого		37.7	31.7	129.	953.6
Всего		47.7	51.1	210.	1490.



Дир-р
столова № 3 С.С. Стафкова

Вит

Бух-р
Н.И. Васильева

Суперин *Вит* *А.В. Кузов*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

10 Октября 2024 года
9 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 СЫРОМ	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.3	31.8	3.6	377.9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 31.9 42.5 53.9 725.6

ОБЕД-- 184руб.10коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
УКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	250	6.4	4.5	18.6	140.5
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	100	15.7	22.5	13.2	318.1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.9
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	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Итого 38.8 44.2 150. 1156.
Всего 70.7 86.7 204. 1881.

Дир-р
столов. № 3



Ваша

Бух-р
Н.И. Васильева

Вас

Директор



А.В. Куров

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 Октября 2024 ГОДА
10 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 ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	200	6.2	10	26.8	222
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		12.3	18.2	94.0	588.6

ОБЕД-- 184руб.10коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	100	2.5	16.6	8.5	193.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.7	2.8	19.6	118.4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	280	22.6	22.2	50	489.8
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	60	4.4	1.7	27.9	143.9
Итого		37.0	45.1	158.	1185.
Всего		49.3	63.3	252.	1773.

Дир-р
столов. № 3
С.И. Степанова
Зав. пр.
С.И. Степанова



Бух-р
Н.И. Васильева

Директор

А.В. Кузов