

Директор  
ГБОУ ШКОЛА №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

6 НОЯБРЯ 2024 года  
8 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 ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ. . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД 184РУБ.10КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЫМ 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 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

Дир-р  
столов. № 3 С.С. Сташкова

Бух-р

*И.о. директора* *И.о. бухгалтера* *И.о. повара*



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

7 НОЯБРЯ 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

ОБЕД 184РУБ.10КОП.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА 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	0.2	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

Дир-р  
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав.пр.

Бух-р



*М.В. Гуреева* *Григорьев* *Терехина* *М.Е.*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

8 НОЯБРЯ 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

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

Дир-р  
столов. № 3 С.О. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р



*М.О. директора*

*Ан*

*Терова М.Е.*

Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 НОЯБРЯ 2024 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов  
ЗАВТРАК -122 руб.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 ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	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

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	5.8	17.2	133
ШНИЦЕЛЬ РУБЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ . . . . .	100	15	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 ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Дир-р столовой №3  
С.С. Сташкова



Зав. пр-вом

Калькулятор

Н.И. Васильева

*М.о. директора*



*Зав. пр-вом*

*Зав. пр-вом*