

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 НОЯБРЯ 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 АБРИКОСОВЫМ	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

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	0.2	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

Дир-р
столов. №3 С. С. Сташкова



Зав. пр _____

Бух-р _____



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

13 НОЯБРЯ 2024 года

3 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --104 РУБ.40 КОП.

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

ОВЕД --156 РУБ. 50 КОП.

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	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 ОВОГАЩЕННЫЙ	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
столов. № 3



Зав. пр. С.С. Сташкова

Зав. пр.

Калькулятор

А.В. Мясоед

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 школа № 499

М Е Н Ю

14 НОЯБРЯ 2024 года
4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК --104 РУБ. 40 КОП.

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 --156 РУБ. 50 КОП.

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

Дир-р
столов № 3, С.С. Сташкова

Зав. пр.

Калькулятор



С.С. Сташкова

[Signature]

А.В. Козлов

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 499

М Е Н Ю

15 НОЯБРЯ 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	150	4.9	7.3	18.3	158.2
МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ	200	1.5	1.3	22.4	107.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25	2.0	1.2	13	70.4
БАТОН ОВОЩАЩЕННЫЙ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
БАФЛИ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ					

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 ОВОЩАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОЩАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Дир-р
столов. № 3 / С.С. Сташкова

Зав.пр.

Бух-р
Н.И. Васильева

