

Утверждаю

Директор
ГБОУ СОШ № 199

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

8 Декабря 2025 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК: 104-40 руб.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.3
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.1	5	17.7	132.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	92.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.8	1.6	2.8	32.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого		16.0	16.0	63.1	460.2

ОБЕД: 156-50 руб.

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
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	210	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	9.8	18.3	11.2	248.9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	187.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
Итого		25.0	32.6	122.	882.3
Всего		41.0	48.6	185.	1342.

Дир-р столовой №3
С.С. Сташкова



Зав. пр-вом

Бусик

Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Директор



Муков А.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 Декабря 2025 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	35	1.2	4.3	22	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	26.7	13.6	36.6	375.5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	8	32.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
Итого		30.5	18.7	84.5	628.8

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	80	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	210	5.1	6.5	10.1	119.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	240	17.8	17.6	24.9	329.3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0	6.8	27.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
Итого		31.2	30.6	84.1	736.8
Всего		61.7	49.3	168.	1365.

Дир-р
столов. № 3
Степанов



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

Директор Жуков А.В.



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

10 Декабря 2025 года

3 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	25	1.3	0	1.28	10.4
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.3	6	25.4	177.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
Итого		12.1	9.2	59.4	369.7

ОБЕД --156руб.50коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60	5.7	6.7	3.8	98
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	210	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	120	25.0	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
Итого		43.9	32.5	139.	1027.
Всего		56.0	41.7	199.	1397.

Дир-р
столов. № 3



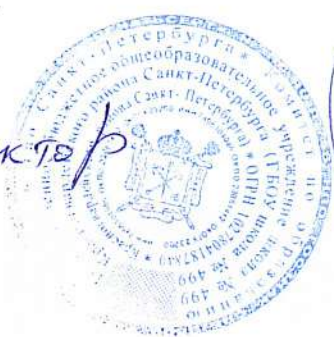
Зав. пр.

Ваша

Калькулятор
Н.И.Васильева

Вас

Директор



Мухомов А.В.

Мухомов А.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 Декабря 2025 года
4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
ЗАВТРАК --104 руб.40коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1.8	0	1.7	14.0
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27	2.5	322.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.2	0	8	32.8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 МОРКОВНАЯ.	60	1.0	4.7	5.1	67.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	220	8.4	7.2	29.5	216.3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ.	90	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	12.2	32.8	255.8
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Всего 54.4 63.6 182. 1518.

Дир-р
столов. № 3



Зав.пр.

Сестр.

Бух-р

Н.И.Васильева

Вас

Директор



Муков А.Р.

Муков А.Р.

Утверждаю
Директор
ФБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 Декабря 2025 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	35	1.2	4.3	22.0	131.5
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4.9	7.3	18.3	158.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

12.2 15.5 88.5 542.5

ОВЕД --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, ПТИЦЕЙ.	210	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	31.7	132.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого

26.6 25.4 119. 814.5

Всего

38.8 40.9 208. 1357.

Дир-р
столов. № 3



Бель

Бух-р
Н.И.Васильева

Вас

Директор



Мухомов А.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

15 Декабря 2025 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	30	4.6	4.9	7.7	93.3
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.8	1.6	2.8	32.4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4

Итого

14.5 14.6 67.2 457.4

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
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ.	210	3.6	5.8	14.7	125.4
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	240	13.8	12.7	45.5	351.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6.8	27.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6

Итого

24.1 23.2 109. 740.5

Всего

38.6 37.8 176. 1197.

Дир-р



Зав. пр.

Бух-р

Бух-р

Н.И.Васильева

Директор



Муков А.В

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

16 Декабря 2025 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	35	1.2	4.3	22	131.5
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	19.2	14.5	27.4	317.1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	5.1	34.09
Итого		23.3	20.2	82.7	616.1

ОБЕД --156руб.50коп


Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.0	73.74
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	210	2.3	3.3	8.0	70.79
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР 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	18.0	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
Итого		26.5	32.8	90.8	763.6
Всего		49.8	53.0	173.	1379.


Дир-р
СТОЛОВАЯ № 3 С.С. Сташкова




Зав. пр. 

Бух-р
Н.И. Васильева

 Директор



 Муков А.В.

Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

17 Декабря 2025 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.	25	1.1	8.4	7.5	110
КАША РИСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3.8	6.1	20.9	153.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	210	3.5	5.2	4.2	77.8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.8	4.3	3.7	92.7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	147.9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Итого

24.5 21.3 107. 722.7

Всего

33.3 38.7 181. 1208.

Дир-р
столов. № 3



Зав. пр. _____

Васильева Бух-р *Васильева*
Н.И. Васильева

Директор  *Илюков А.В.*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

18 Декабря 2025 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	30	4.6	4.9	7.7	93.3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	19.2	2.7	245.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 25.3 27.9 53.3 565.6

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, МЯСОМ.	205	5.1	3.6	14.9	112.4
ВИТОЧКИ 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	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого 31.5 35.4 139. 999.4
Всего 56.8 63.3 192. 1565.

Дир-р
столов. № 3



Зав. пр.

Белк

Бух-р
Н.И. Васильева

Вас

Директор
Муков А.В.



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

19 Декабря 2025 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	35	1.2	4.3	22.0	131.5
КАША" ДРУЖБА"С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.6	6.6	20.2	158.8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	3	2.2	13	83.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 9.6 13.3 75.5 460.1

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 РЫБОЙ.	220	4.1	3	14.3	100.2
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ.	240	20.2	19.8	44.6	437.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого 31.4 27.6 133. 909.2
Всего 41.0 40.9 209. 1369.

Дир-р
столов



Зав. пр.
Слашкова

Белл

Бух-р
Н.И.васильева

Директор

Жуков А.В.