



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

1 Сентября 2026 года

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг пenn. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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	0.7	5.1	23.5

Итого

30.5 18.7 84.5 628.8

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг пenn. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙНОМ.	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.



Л.О. Стол. № 3 С.О. Сташкова

Зав.пр

Васильева И.А.

Бух-р

Васильева И.А.

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОП

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

МЕНЮ

2 Сентября 2026 года

3 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	1.1	8.4	7.5	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24.0	173.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

Итого 10.4 17.4 77.2 306.7

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (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 СМЯТАН. С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	120	25.0	16.1	16.6	310.9
ГРЕНА 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 54.3 49.9 217. 1534.

Дир-р
столова



Зав. пр.

Калькулятор
Н.З.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

3 Сентября 2026 года

4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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

Наименование	Выход продукт (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	29.3	216.3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	90	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОВЯРНОЙ	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.

Директор
Столовая № 3



Зав. пр.

Бул

Бух-р

Н.И. Васильева

Вас



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

4 Сентября 2026 года

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/з (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
ВАТСЕ 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

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/з (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУГОЙ, 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
ВАТСЕ 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 Столовая № 3 Ваз. пр. Школы № 499



Бел

Бух-р Н.И. Басильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОД № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

8 Сентября 2026 года
7 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

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
ГУДИН ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СТУДЕННЫМ 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	24.09

Итого 23.3 29.2 82.7 606.1

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	9.8	6.1	4.0	73.74
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ . .	210	2.3	3.3	8.0	70.79
БРАУН РУБЛЕНЫЕ 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. 1369.

Дир-р
столова



Зав.по.

Бух-р
Н.И.Васильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "СОХТА"

СТОПОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 Сентября 2026 года

8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕН, ГОРОХ	60	1.6	4.2	5.8	67.7
ПИ 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
КОМЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.2	8.6	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 Столовая № 3 Зав.пр. Столовая

Бух-р И.И. Васильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

10 Сентября 2026 года

9 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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	2.0	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

Наименование	Выход продукт (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. 565.

Дир-р
столов.



Зав.пр.
Васильева

Бул

Бух-р

А.И.Васильева

Вас



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

МЕНЮ

11 Сентября 2026 ГОДА

10 ДЕНЬ

ЛЫГНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг пери. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5
КАТА" 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 КАРРЗНОЙ ОВОРАЩЕННЫЙ	25	3.0	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

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг пери. Ккал
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ СТУРПОВ С ЛУКОМ. . . .	60	2.7	10.2	2.6	113
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	220	4.1	3	14.3	100.2
ЗАПЕКАЛКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ ГОВЯЖЬЕЙ.	240	20.2	19.8	44.6	437.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1
ХЛБВ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОРАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОВОРАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого

33.9 36.0 134. 995.6

Всего

43.5 49.3 209. 1455.

Дир-р
столовой С.С. ШапкинаБух-р
П.И. Васильева