

СВЕЖАЯ
ПРОДУКЦИЯ
БОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

Пили

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

У Д Н О

1 Сентября 2026 года
2 ДКБ

ПЬЮЩЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СЛУХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	200	30.3	15.4	46	443.9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
Итого		34.2	21.1	101.	730.9

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	100	3.2	6.1	6.1	92.2
БОРЩ С КЛУПЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	260	4.5	6.4	12.2	131.2
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	19.9	19.8	27.8	368.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	60	4.4	1.7	27.9	143.9
Итого		35.8	35.8	126.	976.7
Всего		70.0	56.9	227.	1707.



Дир-р
столов

Зав. гр

Бух-р

Бух-р

Васильева Н.

Васильева Н.

Утверждено
Директор
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Р Ю

2 Сентября 2026 года

3 ДЕНЬ

Льготное питание для старших 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	7.2	8.3	32.0	231.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТСО БОГАТЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого		12.2	19.5	83.2	564.4

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5.3	9.7	5.0	128.5
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗЛ, МЯСОМ.	260	6.0	10.2	19.0	138.2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ, С ТОМАТОМ	140	25.0	16.1	16.6	310.9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ.	180	4.3	5.5	45.2	247.9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
БАТСО БОГАТЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	21.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
Итого		48.4	44.9	159.	1182.
Всего		60.6	64.4	245.	1747.



Зав.пр.

Баш Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Утверждает
Директор

ЗООУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ" СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

МЕНЮ

3 Сентября 2026 года

4 ДЕНЬ

ПОГОТОВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.2	36	3.3	430
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.3	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.3	5.1	24.0

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФ С ГОРОХОМ, ТРЕЧКАМИ	265	8.6	6.3	26.5	188.6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100	9.3	6.9	10.4	151.3
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.3	243.2
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	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Всего

65.3 74.4 194. 1708.

Директор
Столовая № 3 С.С. Таткова

Зав.пр.

Беру Калькулятор
Н.И. Васильева





Утверждаю
Директор
ФБУ ВНИИ
№

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

4 Сентября 2026 года

5 ДЕНЬ

ПЬЮЩЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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	200	6.6	9.7	24.4	271
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.3
НАТОС ОВОЩЕПЫШНЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 12.3 17.6 107. 635.3

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/В (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОПЕЩНЫМИ	100	1.3	7.9	8.5	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ, ПТИЦЕЙ.	260	5.4	7.2	12.4	128.2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100	6.8	4.1	6.4	89.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	24.4	170.6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	0.7	20.4	109.7
ЗАТОП ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Итого 25.5 29.2 131. 882.9
Всего 37.8 46.9 238. 1518.

Дир-р
Столовая №3 СМЗ



Зух-р
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ИЗООУ СОФ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЦКЛА № 499

М Е Н Ю

8 Сентября 2026 года

7 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Вход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	25.6	17.0	58.5	489.6
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	24.1

Итого 29.7 22.7 113. 778.6

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ СВОДНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	122.9
СУП ИЗ СВОДЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	260	3.0	4.2	10.2	90.6
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЕТОМ	100	14.3	15.2	9.7	232.6
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.1	8	15.7	151.5
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	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Итого 30.5 40.0 119. 939.3
Всего 60.2 62.7 233. 1738.



Дир. Столовая
С.И. Сташкова

Зав. пр.

Бел

Бух-р

Вас

Н.И. Засильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

9 Сентября 2026 года

8 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ЗАВІРАК

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.	200	5.6	7.3	29.3	207.1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 12.3 19.6 69.7 504.2

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	260	3.1	5.6	8.0	94.8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	18.5	11.9	10.8	223.7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	179.3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6

Итого 35.5 32.5 133. 967.2
Всего 47.8 52.1 203. 1471.

Дир-р * М.С. С.С. Овдинова

Зав.пр. _____

Бух-р _____

Т.И. Васильева



Утверждаю
Директор
РБОУ ССП № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Л Ю

10 Сентября 2026 года

9 ДЕНЬ

ЛЮБОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. цена. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20.4	25.6	3.6	326.4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3
БАТСН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 30.4 34.3 54.2 646.9

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. цена. Ккал
ЛКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОДСОЛЬЮ, ХЯСОМ. . .	260	6.4	4.5	18.6	140.5
ВИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15.7	22.5	13.2	318.1
КАША ТРЕЩЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	2.7	0.4	17	81.6
НАТСН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Утого 37.9 43.1 162. 1186.
Всего 68.3 77.4 216. 1833.

Директор Столовая
стол № 3 С. С. Шаткова

Зав. пр.

Бух-р

Н. И. Васильева

Утверждаю
Директор
ДПОУ "СОП" У

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 Сентября 2026 ГОДА

10 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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	200	6.2	10	26.8	222
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	3.0	2.2	13	83.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

11.2 16.7 82.1 523.3

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	67.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБЕЙ	275	8.2	3	19.2	136.5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ ГОВЯЖЕЙ	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

41.7 33.8 151. 1077.

Всего

52.9 50.5 233. 1600.

Дир-р
столовой
С.И. Сметикова



Бух-р
П.И. Васильева