

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

22 Сентября 2026 года  
7 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК-123руб40коп.

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ . . . . .                                   | 35                  | 1.2          | 4.3         | 22         | 131.5                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО<br>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        | 24.09                  |

Итого

23.3 20.2 82.7 606.1

ОВЕД-185руб.20коп.

| Наименование                           | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>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. 1369.

Дир-р  
Столов. №



Зав. пр.

*Бух*

Бух-р

*Вас*

Н.И. Васильева



Утверждаю  
Директор  
УБОУ ШКОЛА №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

23 Сентября 2026 года

8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК-123руб.40коп

| Наименование                            | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>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-185руб20коп

| Наименование                                                     | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕН,<br>ГОРОШ . . . . .         | 60                  | 1.6          | 4.2         | 5.8        | 67.7                   |
| ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО<br>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 С. С. Зав. пр.

Бух-р  
Н.И. Васильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

24 Сентября 2026 года  
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб.40коп

| Наименование                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>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-185руб.20коп

| Наименование                               | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>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 \_\_\_\_\_ Зав.пр. \_\_\_\_\_  
столовая № 3 М.С. Сташкова

Бух-р \_\_\_\_\_  
Н.И. Васильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

25 Сентября 2026 ГОДА  
10 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК-123руб.40коп.

| Наименование                          | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>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                  | 3.0          | 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-185руб.20коп.

| Наименование                                          | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>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<br>ГОВЯЖЬЕЙ. . . . . | 240                 | 20.2         | 19.8        | 44.6       | 437.4                  |
| 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 . . . . .                           | 40                  | 3.1          | 1.2         | 20.5       | 105.2                  |

Итого 31.9 28.9 137. 936.4  
Всего 41.5 42.2 212. 1396.



Дир. столовой № 3 Зав.пр. Сташкова

Бух-р Н.И.васильева