

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

14 Сентября 2026 года  
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов  
ЗАВТРАК-145 руб.10 коп.

| Наименование                            | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|-----------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .             | 30                  | 4.5          | 4.5         | 7.4        | 88.1                   |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . . . . | 200                 | 7.2          | 8.9         | 31.5       | 235                    |
| КАКАО С МОЛОКОМ . . . . .               | 200                 | 2.9          | 2.5         | 24.8       | 133.3                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .             | 25                  | 2.0          | 1.2         | 13         | 70.4                   |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .           | 20                  | 1.5          | 2.0         | 14.9       | 83.6                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ . . . . .                 | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                   |

Итого

18.5 19.5 101. 654.8

ОБЕД-217 руб.60 коп.

| Наименование                                  | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|-----------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ . . . . .           | 100                 | 1.5          | 5.1         | 7.7        | 82.7                   |
| РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ. . . . .        | 260                 | 4.1          | 6.5         | 17.2       | 145.8                  |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ . . . . . | 100                 | 15.0         | 16.0        | 13.0       | 256.3                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .                   | 180                 | 6.6          | 5.8         | 37.5       | 228.4                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. . . . .                 | 200                 | 0.7          | 0.3         | 24.4       | 103.1                  |
| 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  
Всего

35.5 37.1 148. 1069.  
54.0 56.6 249. 1724.



Директор столовой №3  
С. Сташкова

Зав.пр-вом

Калькулятор

Н.И.Васильева

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

15 Сентября 2026 года  
2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся СШХ классов  
ЗАВТРАК-145 руб.10 коп.

| 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                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ . . . . . | 200                 | 30.3         | 15.4        | 46         | 443.8                  |
| 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                   |

ОБЕД-217 руб. 60коп.

Итого

34.2 21.1 101. 730.9

| Наименование                                     | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|--------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ. . . . .         | 100                 | 3.2          | 6.1         | 6.1        | 92.2                   |
| БОРЩ СВ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ . . . . .      | 260                 | 4.5          | 6.4         | 12.1       | 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  
Всего

35.8 35.8 126. 976.7  
70.0 56.9 227. 1707.



Дир-  
столов. №3 С.С. Сташкова

Зав.пр

*Баш*

Бух-р

*Вас*

Васильева Н.И

утверждаю

Директор  
ГБОУ СОШ № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

16 Сентября 2026 года  
3 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ЗАВТРАК-145руб.10 коп.

| 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 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                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .               | 25                  | 2.0          | 1.2         | 13         | 70.4                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ . . . . .                   | 100                 | 0.4          | 0.3         | 10.3       | 45.5                   |

Итого

12.2 19.5 85.2 564.4

ОБЕД-217 руб.60 коп.

| Наименование                                                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ . . . . .                        | 100                 | 5.3          | 9.7         | 5.0        | 128.5                  |
| СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД, МЯСОМ. . . . .                    | 260                 | 6.0          | 10.2        | 19.0       | 138.2                  |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ, С<br>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                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .                                 | 60                  | 4.4          | 1.7         | 27.9       | 143.9                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .                  | 40                  | 3.2          | 1.7         | 20.4       | 109.7                  |

Итого  
Всего

48.4 44.9 159. 1182.  
60.6 64.4 245. 1747.

Дир-р  
столов. № 3



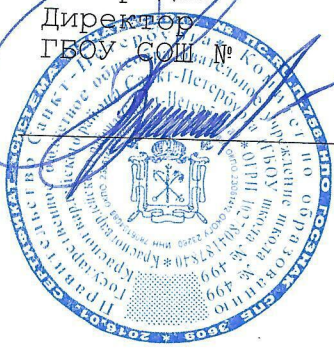
Зав.пр.

*Бух*

Калькулятор  
Н.И. Васильева

*Вас*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 3



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

МЕНЮ

17 Сентября 2026 года  
4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов  
ЗАВТРАК-145 руб. 10 коп.

| Наименование                      | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .       | 30                  | 4.5          | 4.5         | 7.4        | 88.1                   |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ . . . . .           | 200                 | 23.2         | 36          | 3.3        | 430                    |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . . | 207                 | 0.3          | 0.1         | 15.2       | 62.9                   |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .       | 25                  | 2.0          | 1.2         | 13         | 70.4                   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ . . . . .           | 100                 | 0.6          | 0.1         | 5.1        | 24.0                   |

ОБЕД-217 руб.60 коп.

| Наименование                                 | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|----------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| ИКРА МОРКОВНАЯ. . . . .                      | 100                 | 3.8          | 8.1         | 7.5        | 118.1                  |
| СУП КАРТОФ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ . . . . .     | 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.

Дир-р  
столов № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

*Бер* Калькулятор  
Н.И. Васильева *Вас*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

18 Сентября 2026 года  
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ЗАВТРАК-145руб.10коп.

| 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ . . . . . | 200                 | 6.6          | 9.7         | 24.4       | 211                    |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК. . . . .                     | 200                 | 1.5          | 1.3         | 22.4       | 107.3                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .                   | 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-217руб.60коп.

| Наименование                                         | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал |
|------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ              | 100                 | 1.3          | 7.9         | 8.5        | 110.4                  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, ПТИЦЕЙ. . . . .           | 260                 | 5.4          | 7.2         | 12.4       | 128.2                  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С<br>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          | 1.7         | 20.4       | 109.7                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .                          | 60                  | 4.4          | 1.7         | 27.9       | 143.9                  |

Итого

25.5 29.2 131. 882.9

Всего

37.8 46.8 238. 1518.



Дир. столовой №3 \* Зав.пр. \*  
столовая №3 \* МСЗС \*  
столовая №3 \* МСЗС \*  
столовая №3 \* МСЗС \*

Бух-р \*  
Н.И.Васильева

Директор \*  
ГБОУ СОШ №499 \*  
ГБОУ СОШ №499 \*  
ГБОУ СОШ №499 \*