

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 СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145руб.10коп.

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
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

ОВЕД-217руб.60коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	122.9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ . . .	260	3.0	4.2	10.2	90.6
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ . . .	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. 959.5

Всего 60.2 62.7 233. 1738.

Дир. столовой № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр. _____

Бух-р _____

Н.И. Васильева



Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА № 499

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

23 Сентября 2026 года
8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145руб.10коп

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.	200	5.6	7.5	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-217руб.60коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕННЫМ 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
столов. № 3 Зав.пр. Сташкова

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 старших классов

ЗАВТРАК-145руб.10коп

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	200	20.4	25.6	3.6	326.4
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

30.4 34.3 54.2 646.9

ОБЕД-217руб60коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, МЯСОМ. . .	260	6.4	4.5	18.6	140.5
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	100	15.7	22.5	13.2	318.1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9

Итого

37.9 43.1 162. 1186.

Всего

68.3 77.4 216. 1833.

Дир-р
столов. № 3

Зав. пр. _____

Н.С. Сташкова

Бух-р

Н.И. Васильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

25 Мая 2026 ГОДА
10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145руб.10коп.

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	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-217руб.60коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	100	2.5	16.6	8.5	193.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	275	8.2	3	19.2	136.5
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЕЙ	280	22.6	22.2	50	489.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 42.0 45.4 162. 1226.
Всего 53.2 62.1 244. 1750.

Дир-р Столовая №3 Зав.пр. С.А.Шашкова

Бух-р Н.И.Васильева

