Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

16 Ноября 2026 года
6 день
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб40коп

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1
КАША ПШЕННАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.7	23.6	176.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
Итого		14.0	14.8	84.2	525.4

ОБЕД-185руб20коп

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	4.6	49.6
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ.	210	3.9	5.3	11.7	110.6
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	240	13.2	12.2	43.6	330.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131
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		24.7	23.5	130.	827.7
Всего		38.7	38.3	214.	1353.

Дир-р стол.№3 Сташкова С.С. Зав.пр. Бух-р Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

17 Ноября 2026 года
7 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб40коп.

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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ 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

ОБЕД-185руб.20коп.

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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 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 столов.№ 3 С.С.Сташкова

Зав.пр.

Бух-р Н.И.Васильева

Акционерное общество «Комбинат социального питания» «ОХТА» Санкт-Петербург Столовая № 3

Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

18 Ноября 2026 года
8 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб.40коп

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. . . .	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 продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ,ЗЕЛЕН, ГОРОШ	60	1.6	4.2	5.8	67.7
ЩИ 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
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_____Зав.пр._____Бух-р_____
столов.№ 3 С.С.Сташкова Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

19 Ноября 2026 года
9 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб.40коп

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	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 продук(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
БИТОЧКИ 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 столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав.пр.

Бух-р Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

20 Ноября 2026 ГОДА
10 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб.40коп.

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 . . .	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 продук(г)	Белки (г)	Жиры_ (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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 ГОВЯЖЬЕЙ.	240	20.2	19.8	44.6	437.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧННЫЙ 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-р_____ Зав.пр._____ Бух-р_____
столов.№ 3 С.С. Сташкова Н.И.васильева

Акционерное общество «Комбинат социального питания «ОХТА» Санкт-Петербург Столовая № 3