Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

5 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.

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

Дир.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

6 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-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.

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

Дир-рат 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

9 Ноября 2026 года
1 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАШИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.1	5	17.7	132.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	92.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.8	1.6	2.8	32.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого		16.0	16.0	63.1	460.2

ОБЕД-185р20к

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 СО СМЕТАНОЙ,МЯСОМ.	210	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	90	9.8	18.3	11.2	248.9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	187.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
Итого		25.0	32.6	122.	882.3
Всего		41.0	48.6	185.	1342.

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

Дир-р столовой №3 С.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

10 Ноября 2026 года
2 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	170	26.7	13.6	36.6	375.5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	8	32.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
Итого		30.5	18.7	84.5	628.8

ОБЕД-185р20к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ,ЯЙЦОМ.	80	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С МЯСОМ,СМЕТАНОЙ	210	5.1	6.5	10.1	119.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	240	17.8	17.6	24.9	329.3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0	6.8	27.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
Итого		31.2	30.6	84.1	736.8
Всего		61.7	49.3	168.	1365.

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

Дир-р столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав.пр_____

Бух-р Васильева Н.И

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

11 Ноября 2026 года
3 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24.0	173.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого		10.4	17.4	77.2	506.7

ОБЕД-185р20к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60	5.7	6.7	3.8	98
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	210	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	120	25.0	16.1	16.6	310.9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
Итого		43.9	32.5	139.	1027.
Всего		54.3	49.9	217.	1534.

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

Дир-р столов.№3 С.С.Сташкова

Зав.пр.

Калькулятор Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 499

М Е Н Ю

12 Ноября 2026 года
4 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1.8	0	1.7	14.0
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27	2.5	322.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.2	0	8	32.8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

ОБЕД-185р20к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.1	67.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,ГРЕНКАМИ	220	8.4	7.2	29.5	216.3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	90	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	12.2	32.8	255.8
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
Всего		54.4	63.6	182.	1518.

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

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

13 Ноября 2026 года
5 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4.9	7.3	18.3	158.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
Итого		12.2	15.5	88.5	542.5

ОБЕД-185р20к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,ПТИЦЕЙ.	210	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	31.7	132.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	40	3.1	1.2	20.5	105.2
Итого		26.6	25.4	119.	814.5
Всего		38.8	40.9	208.	1357.

Дир-р столов.№ 3 М.С.Старшкова

Зав.пр.

Бух-р Н.И.Васильева