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 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.

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

Дир-р столов. № 3 С.Ю. 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 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 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 СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145р10к

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.	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-217р60к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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		35.5	37.1	148.	1069.
Всего		54.0	56.6	249.	1724.

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

Дир* столовой №3 С.Ю. 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 УЧАШИХСЯ СШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145р10к

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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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
Итого		34.2	21.1	101.	730.9

СБЕД-217р60к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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		35.8	35.8	126.	976.7
Всего		70.0	56.9	227.	1707.

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 СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145р10к

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. . .	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-217р60к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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 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		48.4	44.9	159.	1182.
Всего		60.6	64.4	245.	1747.

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

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 СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145р10к

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
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- 217р60к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. 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.

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

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

13 Ноября 2026 года
5 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-145р10к

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	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-217р60к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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 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-
столов.№3

Зав.пр.

С.С.Сташкова

Бух-р
Н.И.Васильева