

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

24 ОКТЯБРЯ 2022 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	6.4	24.8	179	2008,189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	2008,432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	6.1	4.0	73.8	2008,51
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФ.	200	3.1	2.2	15.2	93.6	2008,101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.1	20.9	31.0	342.1	2012,298
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105	2008,436
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.2	6.9	26.1	180	2008,470
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . .	25	2.0	1.1	13.0	70.44	к/к

Зам. дир-ра столовой №3

Зав. пр-вом

Калькулятор

[Handwritten signatures in blue ink]



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

24 ОКТЯБРЯ 2022 года
1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНО	100	1.4	10.1	6.6	123.0	2008,51
СУП КАРТОФ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	2008,101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.0	20.9	31.0	342.1	2008,306
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.8	20.7	115.0	К/К
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 2.5% ЖИРНОСТИ . .	100	3.7	2.5	4.9	87.0	К/К

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

25 ОКТЯБРЯ 2022 года
2 ДЕНЬ

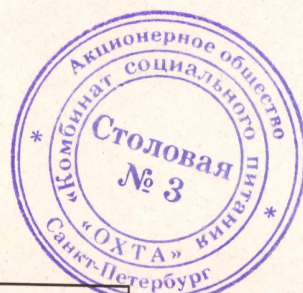
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5	2008,2
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧН С МАСЛОМ СЛ	150/5	5.1	7.5	18.9	163.0	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	2008,430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ. . .	25	2.0	1.1	13.0	70.46	к/к
МАНДАРИН_ СВЕЖИЙ.	100	0.8	0.0	7.5	38.0	к/к

СВЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ОТВАР	60/20	2.3	5.9	4.8	72.5	2012,18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	6.5	2.3	18.3	120.9	2008,92
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СОУС СМЕТ	80/30	12.7	22.9	13.0	310.4	2008,301
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	2008,331
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	131.0	2008,402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	2008,к/к



Дир-р

Зав.пр.

Бух-р

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

25 ОКТЯБРЯ 2022 года

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД



Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ОТВАРН	80/20	2.8	7.3	6.0	90.7	201218/213,
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	2.2	2.9	8.2	136.5	2008, 92
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШ НАЯ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	100	10.9	15.1	5.9	151.7	2008261/373
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.7	37.6	229.2	2008, 331
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	2008, 402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.9	20.7	115.0	К/К

Дир-р

Зав. пр

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

26 ОКТЯБРЯ 2022 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1	2008,3
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	5.6	6.9	24.4	183.0	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
БАНАН_СВЕЖИЙ.	200	3.0	1.0	27.7	192	к/к

СБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ,ЯЙЦОМ ВАР НЫМ	60/20	3.3	7.8	0.2	87.2	2011 52/209
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	2.3	13.7	106.0	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9.6	10.6	8.6	168.7	2012,282
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151.0	2008,406
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К

Дир-р

Зав. пр.

Калькулятор



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

26 ОКТЯБРЯ 2022 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	100	1.4	3.6	8.2	75.8	2011, 52
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.1	1.1	20.5	116.5	2008, 91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.0	15.4	12.6	250.0	2008, 272
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.4	24.4	169.2	2008, 335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151	2008, 406
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	40	3.2	1.9	20.7	115.0	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к

Дир-р

Зав. пр.

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 190

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ " ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

27 ОКТЯБРЯ 2022 года

4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич.
						справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	283.4	2008,214
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	2008,431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич.
						справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.8	6.0	78.0	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.3	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3	2012308/350
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	2008,325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	2008,438
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к

Дир-р

Зав.пр

Калькулятор



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 496

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

27 ОКТЯБРЯ 2022 года

4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.	2008, 56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ . .	250/10	7.5	4.6	26.5	178.0	2008, 99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3	2012308/350
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.5	39.3	243.6	2008, 325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108.	2008, 438
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	40	3.2	1.9	20.7	115.0	к/к

Директор

Зав. пр.

Калькулятор