

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

ГБОУ СОШ № 490

ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

07 НОЯБРЯ 2022 ГОД

1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87-45

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	25	1.1	8.4	7.5	110.	2008,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВО	155	5.6	6.4	24.8	179.	2008,189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.	2008,432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	2008,к/к

Итого 10.6 17.7 77.5 510.8
ОБЕД 131-17

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0.8	6.1	4.0	73.8	2008,51
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	2.2	15.2	93.6	2008,101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.1	20.9	31.0	342.9	2012,298
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.2	0.0	25.7	105	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008.к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.2	7.0	26.2	180.5	2008,470

Итого 34.6 39.1 135.5 958.2

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 218-62

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1.4	10.1	6.6	123	2008,51
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	117	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115	2008,к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	87	2008,к/к

Итого 37.7 39.9 128.4 981.1
82.9 96.7 341.4 2450.

Директор _____ Зав. производством Л.В. Гаврилова Калькулятор _____

ГАВРИЛОВА Л.В



Утверждаю
 ДИРЕКТОР
 ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю
 08 НОЯБРЯ 2022 ГОД

2 день



ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 87-45

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.2	0.2	22.0	94	2008, 2011
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	150/5	5.1	7.5	18.9	163.	2008, 189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60	2008, 430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.4	2008, К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ.	100	0.8	0.0	7.5	38	2008, К/К

Итого 9.3 9.0 76.4 425.4
 ОБЕД 131-17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ.	60/20	2.3	5.9	4.8	72.5	2012, 18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	6.5	2.4	18.4	120.9	2008, 92
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУС СМЕТАННЫЙ	80/30	13.0	22.9	13.0	310.4	301, 371
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191	2008, 331
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131	2008, 402
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008, К/К

Итого 33.1 39.0 132.6 988.4
 ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 218-62

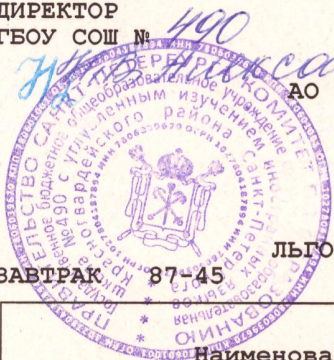
Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ.	80/20	2.9	7.4	6.1	90.7	2012, 18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	2.2	3.0	8.2	136.5	2008, 92
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ.	100	10.9	15.1	5.9	151.7	2008, 261/37
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	2008, 331
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.6	0.1	31.7	131	2008, 402
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115	2008. К/К

Итого 29.6 35.0 130.7 946.1
 72.0 83.0 339.7 2359.

Директор _____ Зав. производством Гаврилова Калькулятор _____

ГАВРИЛОВА Л.В.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490
М Е Н Ю
09 НОЯБРЯ 2022 ГОД
3 ДЕНЬ



ЗАВТРАК 87-45

Льготное питание для учащихся младших классов

Наименование	Выход продукт (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, МАСЛОМ СЛИВОЧН	150/5	5.6	6.9	24.4	183	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	192	2008,к/к

Итого 18.0 16.1 97.3 667.5
ОБЕД 131-17

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТ ЯЙЦОМ ВАРЕНЬМ.	60/20	3.4	7.8	0.2	87.2	2011,52/209
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	2.3	13.8	106.4	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЬИЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	90	10.9	11.9	9.7	189.7	2012,282
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ.	200	0.7	0.1	37.0	151	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к

Итого 25.7 30.4 114.4 837.7

Льготное питание для старших классов 218-62

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛ.РАСТ.	100	1.4	3.6	8.3	75.8	2011,52
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.1	1.2	20.5	116.5	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЬИЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.0	15.4	12.6	250	2008.27
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ.	200	0.7	0.1	37.0	151	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115	2008,к/к

Итого 31.3 30.4 144.0 969.5
75.0 76.9 355.7 2474.

Директор _____ Зав. производством И.И. Александров Калькулятор _____

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА 490
М Е Н Ю

10 НОЯБРЯ 2022 ГОД

4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 87-45

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ.	25	1.1	8.4	7.5	110	2008,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.4	2008,214
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62	2008,431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	2008,к/к

Итого 18.3 34.0 48.2 570.2
ОБЕД 131-17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.9	6.1	78	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.4	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3	2012,308/35
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203	2008,325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108	2008,438
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008.к/к

Итого 28.9 26.3 134.0 878.1

Льготное питание для старших классов 218-62

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 И ГРЕНКАМИ	250/10	7.5	4.6	26.5	178	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3	2012,308/35
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	2008,325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108	2008,438
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.7	20.4	92	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.9	20.8	115	2008.к/к

Итого 33.8 32.4 156.1 1043.
81.0 92.7 338.3 2492.

Директор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ СОШ №



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

12 НОЯБРЯ 2022 ГОД

6 ДЕНЬ

ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК ЦЕНА 87.45

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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	150/20	31.0	18.0	28.6	336.4	2008,224
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.	2008,432
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.	2008,К/К

Итого 37.8 23.8 65.9 569.5
ОБЕД ЦЕНА 131.17

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ.	60	5.5	8.2	2.1	104.4	2008,27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ.	200/10	4.2	5.7	10.5	113.2	2008,94
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	230	25.9	24.7	20.6	407.8	2008,258
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141.	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.44	2008,К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	87.	2008,К/К

Итого 45.0 44.1 105.5 1015.
ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЕД 218.62

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ.	100	9.1	13.7	3.5	174	2008,27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2.3	5.0	12.4	107	2008,94
МЯСО ДУХОВОЕ	300	16.2	15.5	31.0	320.8	2011,258
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141	2008,399
ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115	2008.К/К

Итого 34.5 37.9 122.1 949.8
117.3 105.8 293.5 2535.

Директор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____

