

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3



"КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

16 Сентября 2024 года
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов
ЗАВТРАК --104руб.40коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/15	4.5	4.5	7.4	88.1
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.1	5	17.7	132.1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

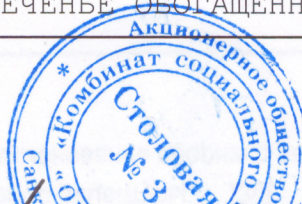
Итого 18.1 18.0 87.6 584.3
Обед 156руб.50коп

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	200/5	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	13.5	14.4	11.7	230.7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	190.4
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	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Итого 28.7 30.0 124. 884.2
Льготное питание для учащихся старших классов
ОБЕД (306-80 руб.)

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 С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.8	9.8	17.2	184.2
ШНИЦЕЛЬ РУБЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15.0	16	13	256.4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.4	41.7	253.8
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.7	0.5	9.8	46.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4	29.8	167.2

Итого 42.6 45.5 191. 1347.
Всего 89.4 93.5 404. 2816.



Дир-р столовой №3
С.С. Сташкова

Зав.пр-вом

Калькулятор

Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ



КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

17 Сентября 2024 года
2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	150/20	25.8	13.1	51.5	427.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 29.7 18.8 106. 714.2

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	60/20	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.6	4.5	9.7	89.3
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	250	17.8	17.6	24.9	329.3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Итого 29.6 30.0 96.4 774.1

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД : 306-80 руб.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	100/20	3.8	7.4	7.3	110.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250/15/10	7.0	9.6	12.1	162.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	21.4	21.2	29.8	395.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18	77.8
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
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 41.3 41.9 120. 1023.
Всего 100.6 90.7 323. 2511.



Дир-р
столов. №3 С. С. Сашкова

Зав. пр. С. С. Сашкова

Бух-р Н. И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ

Handwritten initials



"КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

18 Сентября 2024 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24	173.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 10.4 17.5 76.7 505.6

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60/20	4.2	7.8	4	102.8
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД.	200	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.	90/50	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	2.5	1.1	18.6	94.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Итого 45.5 36.0 143. 1078.

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
ОБЕД (306-80 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	100/20	6.4	11.6	6	154.2
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД, МЯСОМ.	250/15	7.7	6.8	19	168
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ, С ТОМАТОМ	100/100	26.8	17.2	17.8	333.2
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	200	4.8	6.1	50.3	275.4
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Итого 57.6 48.0 181. 1389.
Всего 113.5 101.5 401. 2973.



Дир-р
Столов. № 3
С. С. Сташкова

Зав. пр. *Handwritten signature*

Калькулятор
Н.И. Васильева *Handwritten signature*

Утверждаю
Директор
ГБОУ С

7/2



"КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

19 Сентября 2024 года
4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	16.1	7.4	10.2	171.8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	24.3	46.2	2.7	523.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	4.1	0.8	21	107.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.2	5.7	0	51.7

Итого 45.0 60.2 49.1 917.4

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	4.8	9.3	6.1	126.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	200/10	4.0	7.1	19.2	156.9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/50	12.6	9.5	14.1	191.7
РИС ОТВАРНОЙ	150	7.0	12.2	32.8	269
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	0.2	26.4	108.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.3	0.5	21	101.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	4.1	0.8	21	107.6

Итого 36.0 39.6 140. 1062.

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД (306-80 руб.)

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/15/10	11.3	8.6	26.5	228.6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14.0	10.4	15.6	212
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	8.4	43.7	270.1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18	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
МАНДАРИНЫ	100	2.0	1.7	9.9	62.9

Итого 44.6 40.8 169. 1223.
Всего 125.6 140.6 359. 3202.



Дир-р
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Калькулятор
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

20 Сентября 2024 года

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4.9	7.3	18.3	158.2
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 10.6 15.2 101. 582.5

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90/50	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	115.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Итого 30.2 29.0 122. 873.3

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД (306-80 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.3	7.9	8.5	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	7.1	9.1	12.4	159.3
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100/50	14.4	10.2	16.4	215
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.1	7.2	27.1	189.6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	115.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.7	0.5	9.8	46.5
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1.2	1.4	31	141.4
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Итого 40.6 42.3 186. 1288.

Всего 81.4 86.5 410. 2743.



Дир-р
Столов. № 3

Зав. пр.

С. Е. Баташкова

Бух-р

Н. И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ



КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

21 Сентября 2024 года
6 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

Обед --306 руб.80 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ	100/20	5.9	7.1	18.3	160.6
СУП КАРТОФ С РЫБОЙ.	250/25	4.1	3	14.3	100.2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	30.3	33.3	18.6	495.3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18	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
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 49.4 47.1 122. 1111.
Всего 49.4 47.1 122. 1111.



Дир-р С.С. Сташкова Зав. пр.
Столов. № 3 С.С. Сташкова

Бух-р Н.И. Васильева
Н.И. Васильева