

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М.В. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

19 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	150/5	14.9	24.6	2.8	293.1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.1	13.0	70.4

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60/20	3.0	3.7	5.6	69.1
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ.	200/10/5	4.9	2.0	4.1	92.6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	12.6	21.7	11.1	290
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.2	1.9	20.4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6.7	8.0	27.5	209.0
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.1	13.0	70.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0

Директор

Зав. пр.

Бухгалтер



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю
19 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

7 ДЕНЬ
Льготное питание для старших классов

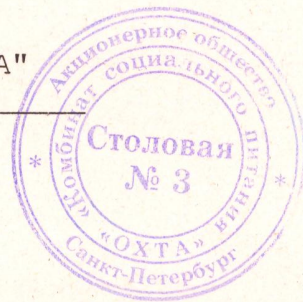
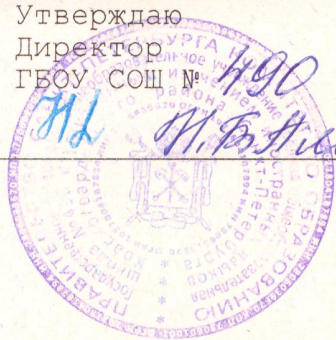
ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ. .	100	5.0	4.5	7.0	124.0
ЩИ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ.	250/10/5	5.2	1.2	11.2	107.0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ СОУС СМЕТАНЫЙ 50/50	50/50	13.4	9.6	5.9	163.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.9	20.7	115.0

Директор

Зав. пр.

Бухгалтер



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М.В. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

20 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	60	6.8	14.4	14.8	216
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	5.6	6.4	24.8	179.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	70.4
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.4	7.5	38.0

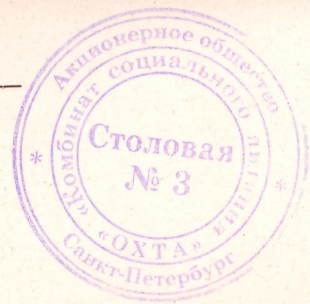
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	2.2	4.8	4.5	70.8
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.1	8.3	80.8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	12.7	11.7	41.9	299
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	1.0	0.1	34.2	142.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ.	60	3.9	4.8	33.5	194

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

М.В. Александрова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

20 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА
8 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов



Обед

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры_ (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
Икра морковная	100	3.8	8.1	7.5	118.0
Суп из овощей со сметаной	250/5	1.4	1.2	10.4	99.0
Плов из птицы	250	13.8	12.7	45.5	325
Компот из кураги	200	1.0	0.1	34.2	142
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3.2	1.7	20.4	92.0
Батон обогащенный_микронутриентами	40	3.2	1.8	20.7	115.0
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Директор *[Signature]*

Зав. пр. *[Signature]*

Бухгалтер *[Signature]*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 400

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

21 СЕНТЯБРЯ 2022 года
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5
КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.1	13.0	70.4
БАНАН_СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	192.0

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.8	64.8	5.1	66.5
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/10/5	6.4	5.4	12.4	132.6
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ .	80/5	13.5	5.2	0.2	60.0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	131
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . .	25	2.0	1.1	13.0	70.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2.3	3.1	22.4	125.1

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



ОАО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

21 СЕНТЯБРЯ 2022 года
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

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	110.8
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ .	250/10/5	8.0	76.9	15.6	165.7
РЫБА-ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	14.5	8.9	26.3	261.9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180	0.5	7.6	31.2	113.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.2	131.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	20	1.6	0.9	10.4	57.5

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

22 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

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	110.0
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5.0	7.3	28.1	199.2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ_	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ СВЕКОЛКА.	60	4.8	6.1	9.1	110.4
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ.	200	5.1	3.6	14.8	112.8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СОУС СМЕТ	80/30	13.0	22.9	13.0	310.4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С". .	200	0.1	0.0	26.8	108.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

ОАО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"
М. В. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

22 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА
10 ДЕНЬ
МЕНЮ - ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	10.1	15.2	184.0
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ. :	250	6.4	4.5	18.6	141.0
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС СМЕТАННЫЙ	70/30	9.7	7.4	21.1	119.9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ.	180	5.5	8.8	17.7	206.0
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ	200	0.1	0.0	26.8	108.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.9	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.9	20.8	115.0

Итого-188-00

Директор *[Signature]*

Зав. пр. *[Signature]*

Бухгалтер *[Signature]*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

23 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

11 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

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 МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ	150/5	5.6	6.9	24.4	183.0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	25	2.0	1.1	13.0	70.44
БАНАН_СВЕЖИЙ.	200	3.0	1.0	27.7	192.0

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	60/20	2.3	5.9	4.8	72.56
ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	6.4	76.8
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ, ОВОЩАМИ	80	12.6	9.5	7.7	169.0
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	6.7	13.1	128.0
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ. . . .	25	2.0	1.2	13.0	70.4
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0

Дир-Р

Зав.пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 400

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

23 СЕНТЯБРЯ 2022 года
11 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	4.0	4.2	12.1	89.0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ.	250/5	3.1	5.6	8.0	96.0
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	100	14.3	15.2	32.7	240.5
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.2	8.0	13.8	142.8
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.9	20.8	115.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р