

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3

ОАО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

12 СЕНТЯБРЯ 2022 года
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	6.4	24.8	179
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ_	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД

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

Зам. дир-ра столовой №3

Зав.пр-вом

Калькулятор



[Handwritten signatures]

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОП

АО КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

12 СЕНТЯБРЯ 2022 года

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНО	100	1.4	10.1	6.6	123.0
СУП КАРТОФ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	19.0	117.0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.0	20.9	31.0	342.1
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.2	0.0	25.7	105.0
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
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 2.5% ЖИРНОСТИ . .	100	3.7	2.5	4.9	87.0

Директор

Зав. производством

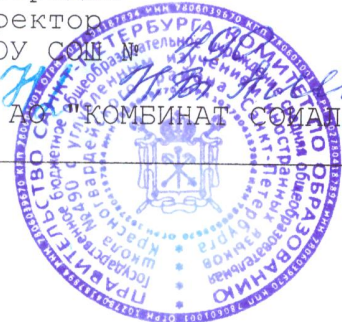
Калькулятор

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 1

АО «КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"»



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

13 СЕНТЯБРЯ 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
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧН С МАСЛОМ СЛ	150/5	5.1	7.5	18.9	163.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_ МИКРОНУТРИЕНАМИ. .	25	2.0	1.1	13.0	70.46
МАНДАРИН_ СВЕЖИЙ.	100	0.8	0.0	7.5	38.0

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ОТВАР	60/20	2.3	5.9	4.8	72.5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	6.5	2.3	18.3	120.9
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СОУС СМЕТ	80/30	12.7	22.9	13.0	310.4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	131.0
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

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



И.В. Александрова
ГБОУ «КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"»



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

13 СЕНТЯБРЯ 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
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ОТВАРН	80/20	2.8	7.3	6.0	90.7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	2.2	2.9	8.2	136.5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ СОУС СМЕТАННЫ	100	10.9	15.1	5.9	151.7
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.7	37.6	229.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	40	3.2	1.9	20.7	115.0

Дир-р

Зав.пр

Калькулятор

Утверждаю

Директор

ГБОУ ЦОШ № 1



Александрова
ОАО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

14 СЕНТЯБРЯ 2022 года

3 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 МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150/5	5.6	6.9	24.4	183.0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	25	2.0	1.1	13.0	70.4
БАНАН_СВЕЖИЙ.	200	3.0	1.0	27.7	192

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ	60/20	3.3	7.8	0.2	87.2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	2.3	13.7	106.0
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9.6	10.6	8.6	168.7
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151.0
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

Дир-р

Зав.пр.

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 1



И. Александрова
АО "КОМБИНАТ" СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №
М Е Н Ю

14 СЕНТЯБРЯ 2022 года
3 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 МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.4	3.6	8.2	75.8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.1	1.1	20.5	116.5
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.0	15.4	12.6	250.0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.4	24.4	169.2
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_ МИКРОНУТРИЕНАМИ.	40	3.2	1.9	20.7	115.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_	40	3.2	1.7	20.4	92.0

Дир-р *[Signature]* Зав. пр. *[Signature]*

Калькулятор *[Signature]*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



АО «КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"»



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

15 СЕНТЯБРЯ 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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	283.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	25	2.0	1.1	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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.8	6.0	78.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0
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

Дир-р 

Зав.пр. 

Калькулятор 

Утверждаю
Директор

ГБОУ СОШ №



ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

15 СЕНТЯБРЯ 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
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ .	250/10	7.5	4.6	26.5	178.0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.5	39.3	243.6
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108.
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	40	3.2	1.9	20.7	115.0

ДИР-Р

Зав. пр.

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



Александрова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

16 СЕНТЯБРЯ 2022 года
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ.	20/15	1.1	0.2	21.9	94.5
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ.	150	8.5	11.0	52.6	317.0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0
БАНАН_СВЕЖИЙ.	200	3.0	1.0	27.7	192.0

ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	4.6	49.8
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАН	200/10/5	5.0	6.1	12.7	115.0
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ					
СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	230	14.1	14.2	22.9	304.4
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	25	2.0	1.1	13.0	70.4

Дир-р *[Signature]*

Зав. пр. *[Signature]*

Бух-р *[Signature]*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 1



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

16 СЕНТЯБРЯ 2022 года
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	7.7	83.0
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/10/5	1.9	2.6	9.1	107.8
РЫБА ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	300	19.9	20.9	34.8	371.6
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.7	115.0
МАНДАРИН_СВЕЖИЙ.	100	0.8	0.0	7.5	38.0

Дир-р

Зав. пр

Бух-р

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГБОУ СОШ № 1



Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

17 СЕНТЯБРЯ 2022 года
 6 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, ОГУРЦОВ	100	9.1	13.7	3.5	174
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2.3	5.0	12.4	107.0
МЯСО ДУХОВОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ. . .	300	16.2	15.5	31.0	320.
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	40	3.2	1.9	20.7	115.0

Дир-р

Зав. пр

Бухгалтер