

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

г. Санкт-Петербург

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

02 СЕНТЯБРЯ 2022 года

5 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 | 0.2 | 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 продук (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

Зав. пр.

Бух-р

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

02 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 С/В 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

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

05 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
05 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

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

06 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



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

06 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

Зав.пр.

Бухгалтер

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

07 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 МИКРОНУТРИЕТАМИ. . . | 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

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

07 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

08 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

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



И.В. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

08 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА
10 ДЕНЬ

Льготное питание 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 |

Директор

Зав.пр.

Бухгалтер

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

09 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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . | 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 № 490



ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

09 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

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М.Б. Александрова



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

10~~9~~ СЕНТЯБРЯ 2022 года
12 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

| Наименование | Выход продук (г) | Белки (г) | Жиры (г) | У/в (г) | Энерг ценн. Ккал |
|---------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ. | 100 | 0.5 | 4.9 | 7.4 | 77.0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 6.2 | 4.5 | 19.6 | 155.4 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | 11.7 | 11.9 | 3.1 | 214.3 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6.6 | 5.7 | 37.6 | 209.2 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.2 | 92.0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . . | 40 | 3.2 | 1.7 | 20.4 | 92.0 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . | 40 | 3.2 | 1.9 | 20.7 | 115 |

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р