

Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 7

ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

03 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ. . . . .	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5	2008, 22/15
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	150/5	14.9	24.6	2.8	293.1	2008, 214
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . .	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	2008, 431
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С М/Р И СЕЛЬДЮ	60/20	3.0	3.7	5.6	69.1	2011, 52
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ. . . . .	200/10/5	4.9	2.0	4.1	92.6	2008, 85
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СОУС СМЕТА	80	13.0	22.9	13.0	310.4	2008301/371
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ . . . . .	150	6.7	8.0	27.5	209.0	2008, 332
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ . . . . .	200	0.2	0.0	25.7	105.0	2008, 436
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к

Директор

Зав. пр.

Бухгалтер

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю  
03 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ. . .	100	5.0	4.5	7.0	124.0	2008,48
ЩИ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ. . . . .	250/10/5	5.2	1.2	11.2	107.0	2008,85
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ СОУС СМЕТАНЫЙ	50/50	13.4	9.6	5.9	163.0	2008256/371
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ . . . . .	180	3.7	6.5	24.4	169.2	2008,335
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ . . . . .	200	0.2	0.0	25.7	105	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.9	20.7	115.0	к/к

Директор

Зав. пр.

Бухгалтер



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

04 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

8 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов



СБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА МОРКОВНАЯ . . . . .	100	3.8	8.1	7.5	118.0	2008,56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . . . . .	250/5	1.4	1.2	10.4	99.0	2008,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ . . . . .	250	13.8	12.7	45.5	325	2008,304
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	1.0	0.1	34.2	142	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . . . . .	40	3.2	1.8	20.7	115.0	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

Директор

Зав. пр.

Бухгалтер

Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 3 АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

05 ОКТЯБРЯ 2022 года  
 9 ДЕНЬ



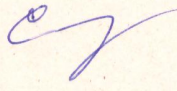
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ . . . . .	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5	2008,2
КАША "ДРУЖБА" . . . . .	150	4.7	7.5	20.1	168.0	2008,190
КАКАО С МОЛОКОМ . . . . .	200	2.9	2.5	24.8	134.0	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
БАНАН_СВЕЖИЙ . . . . .	200	3.0	1.0	27.7	192.0	к/к

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.8	64.8	5.1	66.5	2011,37
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/10/5	6.4	5.4	12.4	132.6	2008,79
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ .	90/5	15.1	5.8	0.2	67.0	2012,245
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ . . . . .	150	2.9	4.7	23.5	148.0	2008,333
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	131	2008,402
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕТАМИ. . .	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	30	2.3	3.1	22.4	125.1	к/к

Дир-р  Зав. пр.  Бух-р 

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

05 ОКТЯБРЯ 2022 года

9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.3	7.9	8.5	110.8	2011,37
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	8.0	76.9	15.6	165.7	2008,79
РЫБА-ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	14.5	8.9	26.3	261.9	2010,249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0.5	7.6	31.2	113.0	2008,333
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.2	131.0	2008,402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	К/К

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

06 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА  
10 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов



ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. . . . .	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008,1
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5.0	7.3	28.1	199.2	2008,187
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	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ СВЕКОЛКА. . . . .	60	4.8	6.1	9.1	110.4	2008,50
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ. . . . .	200	5.1	3.6	14.8	112.8	2008,99
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СОУС СМЕТ	80/30	13.0	22.9	13.0	310.4	2008301/371
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .	150	5.5	4.8	31.3	191.0	2008,331
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С". . .	200	0.1	0.0	26.8	108.0	2008,439
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р



Утверждаю  
 Директор  
 ТВОУ СОШ № 3  
 ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №  
 М Е Н Ю

06 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА  
 10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

БЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич.
						справочник, рецептура
САЛАТ "СВЕКОЛКА" . . . . .	100	8.0	10.1	15.2	184.0	2008,50
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ. . . . .	250	6.4	4.5	18.6	141.0	2008,99
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУС СМЕТАННЫЙ	70/30	9.7	7.4	21.1	119.9	2008,283
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ. . . . .	180	5.5	8.8	17.7	206.0	2008,323
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ . . . . .	200	0.1	0.0	26.8	108.0	2008,439
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.9	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.9	20.8	115.0	К/К

Директор

Зав. пр.

Бухгалтер



Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СОШ № 3



ДО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
*Ирина Андреевна*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

07 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА  
 11 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ



**ЗАВТРАК**

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
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ	150/5	5.6	6.9	24.4	183.0	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . .	200/7	0.3	0.1	15.2	62	2008,431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . .	25	2.0	1.1	13.0	70.44	к/к
БАНАН_СВЕЖИЙ. . . . .	200	3.0	1.0	27.7	192.0	к/к

**ОБЕД**

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ. . . . .	60/20	2.3	5.9	4.8	72.56	2008,18/213
ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ . . . . .	200/5	2.5	4.5	6.4	76.8	2008,84
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ, ОВОЩАМИ . . . . .	80	12.6	9.5	7.7	169.0	2008,317
РАГУ ОВОЩНОЕ . . . . .	150	3.4	6.7	13.1	128.0	2008,351
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	200	0.5	0.1	28.1	116.0	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . .	25	2.0	1.2	13.0	70.4	к/к
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ . . . . .	50	3.3	6.2	27.9	180.0	2008.467

Цир-Р

Зав.пр.

Бух-р

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 1

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю


07 ОКТЯБРЯ 2022 года  
11 ДЕНЬ


ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. (г) Ккал	Технологич справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	4.0	4.2	12.1	89.0	2011,40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/5	3.1	5.6	8.0	96.0	2008,84
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	100	14.3	15.2	32.7	240.5	2008,317
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.2	8.0	13.8	142.8	2008,351
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	28.1	116.0	2008,401
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.9	20.8	115.0	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

Дир-Р 

Зав.пр. 

Бух-р 

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ №

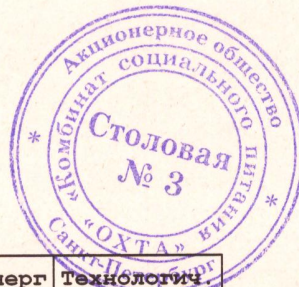
АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

08 ОКТЯБРЯ 2022 года  
12 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	100	0.5	4.9	7.4	77.0	2013,37
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	6.2	4.5	19.6	155.4	2008,98
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ . . . . .	50/50	11.7	11.9	3.1	214.3	2008,259
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .	180	6.6	5.7	37.6	209.2	2008,331
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/ . . . . .	200	1.0	0.2	19.2	92.0	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. .	40	3.2	1.9	20.7	115	К/К

Дир-р

Зав. пр.

Бух-р