

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ № 90

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

Ид

И.В. Мещерякова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

15 ОКТЯБРЯ 2022 года
6 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 СЫРА, ЯБЛОК, ОГУРЦОВ	100	9.1	13.7	3.5	174	2008,27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2.3	5.0	12.4	107.0	2008,94
МЯСО ДУХОВОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	300	16.2	15.5	31.0	320.	2011,258
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141	2008,399
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	115.0	к/к

Дир-р

[Signature]

Зав. пр.

[Signature]

Бухгалтер

[Signature]

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

14 ОКТЯБРЯ 2022 года
5 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ



ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ РЕП ЧАТЫМ ИЛИ ЗЕЛ ЫМ	100	1.6	5.1	7.7	83.0	2008,40
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/10/5	1.9	2.6	9.1	107.8	2008,76
РЫБА ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧ. В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	300	19.9	20.9	34.8	371.6	2008,238
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	40	3.2	1.9	20.7	115.0	К/К
МАНДАРИН_СВЕЖИЙ.	100	0.8	0.0	7.5	38.0	К/К

Дир-р

Зав. пр

Бух-р

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 100

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

14 ОКТЯБРЯ 2022 года

5 ДЕНЬ

ПЬЮТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 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	0.2	21.9	94.5	2008, 2
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ.	150	8.5	11.0	52.6	317.0	2008, 193
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	2008, 430
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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУК РЕПЧ ИЛИ ЗЕЛ НЫМ ЛУКОМ	60	0.9	3.0	4.6	49.8	2008, 40
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАН	200/10/5	5.0	6.1	12.7	115.0	2008, 76
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ /ГАРНИР КАРТОФЛЬ ОТВАРНОЙ/	230	14.1	14.2	22.9	304.4	2012252/318
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	1.1	13.0	70.4	К/К

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

13 ОКТЯБРЯ 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	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.	2008,56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ .	250/10	7.5	4.6	26.5	178.0	2008,99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ .	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3	2012308/350
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.5	39.3	243.6	2008,325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ.	200	0.1	0.1	26.4	108.	2008,438
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	115.0	К/К

ДИР-Р

Зав. пр.

Калькулятор

/тверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

13 ОКТЯБРЯ 2022 года

4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продукт (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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	283.4	2008, 214
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	2008, 431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К



ОБЕД

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.8	6.0	78.0	2008, 56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	200/10	6.2	3.7	22.8	149.3	2008, 99/73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ	80/50	11.2	8.4	12.5	177.3	2012308/350
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	2008, 325
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	2008, 438
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	К/К

Дир-р

Зав. пр.

Калькулятор

тверждаю
Директор
БОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

12 ОКТЯБРЯ 2022 года
3 ДЕНЬ

ЛБГОТНОЕ 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 ОТВАРНОЙ С М/ РАСТИТ	100	1.4	3.6	8.2	75.8	2011,52
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.1	1.1	20.5	116.5	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.0	15.4	12.6	250.0	2008,272
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.4	24.4	169.2	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151	2008,406
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	40	3.2	1.9	20.7	115.0	К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	К/К

Дир-р

Зав. пр.

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

12 ОКТЯБРЯ 2022 года

3 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 СЛИВ	150/5	5.6	6.9	24.4	183.0	2008,189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	2008,433
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ.	25	2.0	1.1	13.0	70.4	к/к
БАНАН СВЕЖИЙ.	200	3.0	1.0	27.7	192	к/к

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С М/РАСТИТЕЛЬ НЫМ И ЯЙЦОМ ОТВАРНЫМ	60/20	3.3	7.8	0.2	87.2	2011,52/209
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	2.3	13.7	106.0	2008,91
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	9.6	10.6	8.6	168.7	2012,282
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	2008,335
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151.0	2008,406
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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

Дир-р

Зав.пр.

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 190

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

11 ОКТЯБРЯ 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	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ОТВАРН	80/20	2.8	7.3	6.0	90.7	2012, 18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	2.2	2.9	8.2	136.5	2008, 92
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТА НОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	100	10.9	15.1	5.9	151.7	2008261/373
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.7	37.6	229.2	2008, 331
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	2008, 402
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	115.0	К/К

Дир-р

Зав. пр

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

11 ОКТЯБРЯ 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	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.1	0.1	21.9	94.5	2008,2
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧН С МАСЛОМ СЛ	150/5	5.1	7.5	18.9	163.0	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	2008,430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНАМИ . .	25	2.0	1.1	13.0	70.46	к/к
МАНДАРИН_СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	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 ОТВАР	60/20	2.3	5.9	4.8	72.5	2008,18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	6.5	2.3	18.3	120.9	2008,92
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СОУС СМЕТ	80/30	12.7	22.9	13.0	310.4	2008301/371
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191	2008,331
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.6	0.1	31.7	131	2008,402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	92	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.44	к/к

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

10 ОКТЯБРЯ 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	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	2008,51
СУП КАРТОФ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	2008,101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.0	20.9	31.0	342.1	2012,298
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	2008,436
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
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 2.5% ЖИРНОСТИ . .	100	3.7	2.5	4.9	87.0	К/К

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ СОШ № 3

"КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА №

М Е Н Ю

20 ОКТЯБРЯ 2022 года

1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/15	1.1	8.4	7.5	110.0	2008, 1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.6	6.4	24.8	179	2008, 189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	2008, 432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.4	2008, к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	2008, К/К

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	6.1	4.0	73.8	2008, 51
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФ.	200	3.1	2.2	15.2	93.6	2008, 101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.1	20.9	31.0	342.1	2008, 298
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105	2008, 436
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.2	6.9	26.1	180	2008, 470
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.1	13.0	70.44	к/к

Зам. дир-ра столовой №3 _____ Зав. пр-вом _____ Калькулятор _____

