

ГБОУ СОШ

ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

27 Ноября 2023 года

6 день

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК -- 96руб. 90коп

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	5.4	6.7	23.6	176.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2	14.9	83.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4

ОБЕД --145руб.30коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.1	4.6	49.6
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.8	5.8	8.6	113.6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	13.8	12.7	45.5	351.5
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34	138.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Дир-р _____ За
стол. №3 Сташкова С.С.

Зав.пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

ШКОЛА № 490

Ноября 2023 года

27 Ноября 2023 года

Льготное питание для старших классов

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	7.7	82.7
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ .	250/15/10	12.3	11.2	10.8	193.2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.6	15.3	54.6	421.9
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34	138.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3	4	29.8	167.2

Дир-р _____ Зав.пр.
стол. № 3 С.С. Сташкова

Бух-р Вас
Н.И.Васильева



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

28 Ноября 2023 года

7 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --96руб.90коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	150/20	20.4	15.4	29.2	337.1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.3	0	15.2	62.1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	1.2	13	70.4
МАНДАРИНЫ	100	2	1.7	9.9	62.9

ОБЕД --145руб.30коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4	73.7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	3.4	8.2	72.5
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ . .	90	12.9	13.7	8.7	209.4
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.4	6.7	13.1	126.3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Дир-р

Столов. № 3

Зав.пр.

Бух-р



21

Бух-р



Утверждаю

Директор

ГБОУ Школа № 490

ОАО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

29 Ноября 2023 года

8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --96руб.90коп

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
КАША РИСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3.8	6.1	20.9	153.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	2	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД --145руб.30коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ,ЗЕЛЕН, ГОРОШ	60	1.6	4.2	5.8	67.7
ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.5	4.5	6.4	75.8
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	90/50	15.3	6.7	5.7	144.5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	147.8
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	40	2.5	1.1	18.6	94.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р

Столовая № 3 С.О.Осташкова



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

29 Ноября 2023 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 МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЫМ ГОР	100	2.7	7.1	9.6	112.9
ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/10	6.9	9.6	8	146
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	100/50	16.4	7.2	6.2	154.8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.3	31.3	197.1
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Дир-р

Зав.пр.

Бух-р

столовая № 3 С.С. Сташкова



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

30 Ноября 2023 года

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК 96руб.90коп

ОБЕД 145руб.30коп

Дир-р _____ За
столов № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ

"КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

30 Ноября 2023 года
10 день

Льготное питание для старших классов

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг. ценн. Ккал.
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ . . .	250/15	10.2	8.5	18.6	191.7
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	100	15.7	22.5	13.2	318.1
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	200	4.8	6.1	50.3	275.4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Дир-р _____ За
столов, № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

1 Декабря 2023 ГОДА
10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК 96руб.90коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1.2	4.3	22	131.5
КАША ДРУЖБА	150	4.7	7.5	20.1	166.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	3	2.2	13	83.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ_	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД 145руб.30коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	53.8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3	2.2	15.7	94.7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ.	250	20.2	19.8	44.6	437.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_	40	2.5	1.1	18.6	94.3

Дир-р
столовой № 3

Зав.пр.

Бух-р



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

1 Декабря 2023 года

11 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	100	1.2	5.2	9.5	89.6
СУП КАРТОФ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ. . . .	250/15	7.5	6.8	19.6	169.6
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ.	300	24.2	23.8	53.5	524.7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	130.1
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Дир-р
столовой

№ 3
СТОЛОВАЯ
№ 3

Зав.пр.  С.С. Сташкова

Бух-р 

Утверждаю

Директор

ГБОУ ШКОЛА № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3

ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

2 Декабря 2023 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 СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ	100/20	5.9	7.1	18.3	160.6
ЩИ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15/10	6.9	9.6	5.2	134.8
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ ЯЙЦОМ	100	17.3	13	9.7	224.9
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ. . .	200	5.1	13.8	29.3	261.7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ _	100	0.7	0.5	9.8	46.5

Дир-р

столов. № 3



Зав.пр.

Бух-р