

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

22 Апреля 2024 года  
6 день

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК --99руб.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	2.0	1.2	13	70.4

ОБЕД --149руб.80коп

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



Директор  
стол. №3 Сташкова С.С.

Зав.пр.

Бух-р

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю  
22 Апреля 2024 года

7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД--294 руб.00коп.

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  
стол. № 3  
Зав. пр. С.С. Сташкова

Бух-р  
Н.И. Васильева

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

23 Апреля 2024 года  
7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК --99руб.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	2.0	1.2	13	70.4
МАНДАРИНЫ . . . . .	100	2.0	1.7	9.9	62.9

ОБЕД --149руб.80коп

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	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 С.С. Сташкова

Зав.пр. *[Signature]*

Бух-р *[Signature]*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*М.А. Александрова*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

23 Апреля 2024 года  
8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОВЕД--294 руб.00коп.

	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ . . . . .	100	1.4	10.1	6.6	122.9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ. . .	250/15/10	6.8	8.2	10.2	141.8
ЗРАЗЫ ИЗ ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ . . . . .	100	14.3	15.2	9.7	232.6
РАГУ ОВОЩНОЕ . . . . .	200	4.5	8.9	17.5	168.3
СОК ФРУКТОВЫЙ . . . . .	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	60	4.4	1.7	27.9	143.9
МАНДАРИНЫ . . . . .	100	2	1.7	9.9	62.9

Дир-р  
столова № 3 С.С. Сташкова

Зав.пр.

*AS*

Бух-р

*Bas*





Утверждаю

Директор

ГБОУ ШКОЛА № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

24 Апреля 2024 года

8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --99руб.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	2.0	1.2	13	70.4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4

ОБЕД --149руб.80коп

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  
столов. № 3



Зав. пр. \_\_\_\_\_

Бух-р \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

24 Апреля 2024 года  
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД--294 руб.00коп.

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  
столов.



Зав. пр. Столсват Ташкова

*[Handwritten signature]*

Бух-р

*[Handwritten signature]*

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



190  
М.Б. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

25 Апреля 2024 года  
9 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК 99руб.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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ . . . . .	150	14.5	23.9	2.7	283.4
КАКАО С МОЛОКОМ . . . . .	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2	1.2	13	70.4
МАНДАРИН . . . . .	100	0.5	0.1	5.1	23.5

ОБЕД 149руб.80коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ . . . . .	60	2.3	4.9	4.5	70.9
СУП КАРТОФ С ФАСОЛЬЮ. . . . .	200	5.1	3.6	14.9	112.4
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ. . . . .	90	14.1	20.3	11.9	286.3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. . . . .	150	3.6	4.6	37.7	206.6
СОК ФРУКТОВЫЙ . . . . .	200	1.0	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 С. С. Сташкова



Зав. пр. \_\_\_\_\_

Бух-р \_\_\_\_\_

*[Handwritten signatures]*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*М.В. Меласандро*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

25 Апреля 2024 года  
10 день

Льготное питание для старших классов

ОБЕД---294 руб.00коп.

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



Директор Столовая № 3 С. С. Стаскова

Зав. пр.

*[Signature]*

Бух-р

*[Signature]*



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

26 Апреля 2024 ГОДА  
10 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК 99руб.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 149руб.80коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ. . . . .	60	1.6	3.1	1.6	40.3
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  
столова М.В. Александрова Зав. пр. М.В. Александрова

*[Handwritten signature]*

Бух-р М.В. Александрова

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

26 Апреля 2024 года  
11 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД---294 руб.00коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ . . . . .	100	0.7	5.9	1.2	60.7
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 \_\_\_\_\_ Зав.пр. \_\_\_\_\_  
столова № 3 С.С. Сташкова

*[Handwritten signature]*

Бух-р *[Handwritten signature]*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



ОАО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

27 Апреля 2024 года  
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов  
ЗАВТРАК --99руб.90коп

Наименование	Выход продукт (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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ . . . . .	150	4.1	5	17.7	132.1
КАКАО С МОЛОКОМ . . . . .	200	5.6	4.9	24.8	165.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	1.2	13	70.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	20	1.5	2	14.9	83.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Обед 149руб.80коп

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ . . . . .	60	0.9	3.1	4.6	49.6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ . . . . .	200/5	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ . . . . .	90	13.5	14.4	11.7	230.7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .	150	5.5	4.8	31.3	190.4
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 . . . . .	40	2.5	1.1	18.6	94.3



Дир-р Столовая №3  
С. Сташков

Зав. пр-вом

Калькулятор  
Н.И. Васильева

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

27 Апреля 2024 года  
1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ОВЕД---294руб.00 коп.

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
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ . . . .	250/15/10	6.8	9.8	17.2	184.2
ШНИЦЕЛЬ РУБЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ . .	100	15	16	13	256.4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ . . . . .	200	7.3	6.4	41.7	253.8
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.7	0.5	9.8	46.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3	4	29.8	167.2

Дир-р  
столов. № 3



Зав. производством

*[Handwritten signature]*

Калькулятор

*[Handwritten signature]*