

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

2 Мая 2024 года

4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 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 С СЫРОМ . . . . .	150	17.4	27	2.5	322.4
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 --149руб.80коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ. . . . .	60	4.5	9.7	4.5	122.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ . . . . .	200/10	6	3.7	21.2	141.9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. . . . .	90/50	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОТВАРНОЙ . . . . .	150	3.7	12.2	32.8	255.8
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  
Столовая № 3



Зав.пр.

Калькулятор

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*М.Б. Александрова*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

2 Мая 2024 года  
4 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

Обед--- 294 руб. 00 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ . . . . .	100	3.8	8.1	7.5	118.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ, ГОВЯДИНОЙ . . . . .	250/15/10	11.3	8.6	26.5	228.6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14	10.4	15.6	212
РИС ОТВАРНОЙ . . . . .	200	4.9	8.4	43.7	270.1
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



Зав. пр.

*А.И. Шашкова*

Калькулятор  
Н.И. Васильева

*Вас*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

3 Мая 2024 года  
5 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ . . . . .	150	4.9	7.3	18.3	158.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	25	2.0	1.2	13	70.4
ВАФЛИ . . . . .	20	0.6	0.7	15.5	70.7
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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0.8	4.7	5.1	66.3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ . . . . .	200	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ . . . . .	90/50	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ . . . . .	150	3.1	5.4	20.3	142.2
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	200	0.5	0.1	28.1	115.3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ . . . . .	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ . . . . .	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Дир-р  
столов. № 3



Бух-р  
Н.И.Васильева

*[Handwritten signature]*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

3 Мая 2024 года  
5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов  
Обед-- 294 руб.00коп.

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	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	7.1	9.1	12.4	159.3
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ . . . . .	100/50	14.4	10.2	16.4	215
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ . . . . .	200	4.1	7.2	27.1	189.6
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	200	0.5	0.1	28.1	115.3
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
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ . . . . .	40	1.2	1.4	31	141.4
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ . . . . .	100	3.7	2.5	4.9	56.9



Дир-р  
столов. № 3 Зав. пр. . . . .  
Александрова

Бух-р . . . . .  
Н.И. Васильева



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

4 Мая 2024 года

6 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОВЕД --294 РУБ.00 КОП.

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
СУП КАРТОФ С РЫБОЙ. . . . .	250/25	4.1	3	14.3	100.2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ . . . . .	300	30.3	33.3	18.6	495.3
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
МАНДАРИН . . . . .	100	0.5	0.1	5.1	23.5



Директор  
Зав.пр. С. С. Сашкова

Бух-р  
Н.И. Васильева

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

6 Мая 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

Дир-р  
стол. №



Зав. пр.

Бух-р

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



*И.В. Александрова*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю  
6 Мая 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



пр.

*И.В. Александрова*

Бух-р

Н.И. Васильева

*Н.И. Васильева*

Утверждаю

Директор  
ГБОУ СОШ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*М.В. Александрова*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

7 Мая 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  
столова № 3 С.С. Александрова

Зав.пр.

Бух-р



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*



Утверждаю  
Директор  
ГБОУ



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

7 Мая 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  
столов. № 3



*[Handwritten signature]*

Бух-р

*[Handwritten signature]*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ ШКОЛА № 490

№ 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*Ильа Александрова*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

8 Мая 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



*[Handwritten signature]*

Бух-р

*[Handwritten signature]*

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

*М.В. Александрова*

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

8 Мая 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. № 3  
Школы № 490  
Александрова



Зав. пр.

*Handwritten signature*

Бух-р

*Handwritten signature*