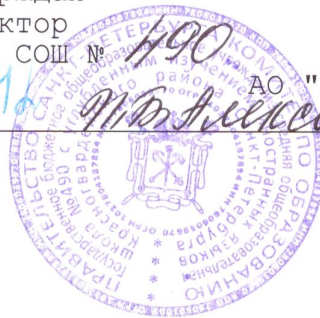


Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

13 Мая 2024 года
1 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
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 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
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 столовой №3
С. С. Сташкова

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

13 Мая 2024 года
1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД---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 С.С. Спашкова



Зав. производством 

Калькулятор 

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 490

Handwritten initials



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

Handwritten signature: М. В. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

14 Мая 2024 года

2 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАСС

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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ	150/20	25.8	13.1	51.5	427.1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	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
САЛАТ ОВОЩНОЙ с ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	60/20	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.6	4.5	9.7	89.3
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	250	17.8	17.6	24.9	329.3
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 С.С. Сташкова



Зав. пр. *Handwritten signature*

Бух-р *Handwritten signature*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

14 Мая 2024 года
2 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 ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	100/20	3.8	7.4	7.3	110.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250/15/10	7	9.6	12.1	162.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	300	21.4	21.2	29.8	395.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	18	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	60	4.4	1.7	27.9	143.9
МАНДАРИН	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Дир-р
столов. №3 С.С.Сташкова



Зав. пр

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



490
И.В. Александрова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

15 Мая 2024 года
3 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК --99руб.90коп

Наименование	Выход продукт (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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.4	6.2	24	173.5
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 продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60/20	4.2	7.8	4	102.8
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД.	200	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.	90/50	25	16.1	16.6	310.9
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
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 С.С. Сташкова

Зав. пр. *С.С. Сташкова*

Калькулятор *Вас*

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

М.В. Милосандрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

15 Мая 2024 года
3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД--- 294 руб.00коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	100/20	6.4	11.6	6	154.2
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД, МЯСОМ.	250/15	7.7	6.8	19	168
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ, С ТОМАТОМ	100/100	26.8	17.2	17.8	333.2
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	200	4.8	6.1	50.3	275.4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0	25.7	103.6
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
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	3.7	2.5	4.9	56.9

Дир-р
стол. № 3 С.С. Стаскова



С.С. Стаскова

БУХ-р
Н.И. Васильева

Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

16 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
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Калькулятор

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

И. В. Александрова

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

16 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
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

С.С. Сташкова

Калькулятор
Н.И. Васильева

Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ШКОЛА № 490

М Е Н Ю

17 Мая 2024 года
5 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 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 продукт (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 *  Зав. пр. 
столов. № 3 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

17 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 С.С. Сташкова

[Handwritten signature]

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

18 Мая 2024 года
6 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

Обед --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

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



Бух-р _____
Н. И. Васильева