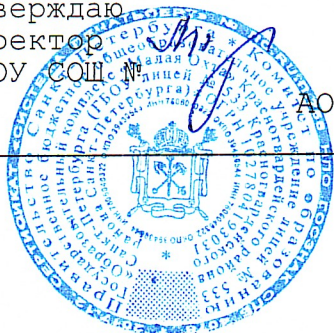


Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

24 Ноября 2025 года

1 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК --104руб.40коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.4	6.7	23.6	176.2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого 16.7 17.3 93.5 596.0
Обед 156руб.50коп

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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ.	210	4.1	6.5	17.2	143.6
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	2.9	1.1	18.6	95.9

Итого 30.8 31.9 128. 923.0
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
ОБЕД (306-80 руб.)

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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ.	260	4.1	6.5	17.2	145.8
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	100	15.0	16.0	13.0	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2

Итого 39.6 42.1 191. 1307.
Всего 87.1 91.3 413. 2826.

Дир-р столовой №3
С.С. Сташкова

Зав.пр-вом

Калькулятор

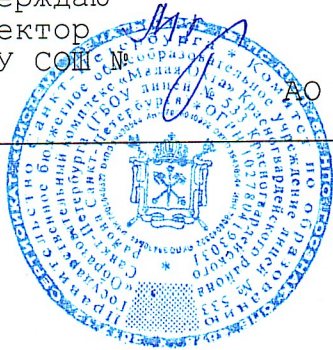
Н.И. Васильева

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 3

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

25 ноября 2025 года

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22	131.5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	26.7	13.6	36.6	375.5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	61.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

30.6 19.3 91.7 662.6

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ.	80	2.5	4.9	4.8	73.7
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ.	210	4.5	6.5	12.1	124.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	240	17.1	16.9	23.9	307.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9

Итого

30.8 31.2 111. 842.3

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД : 306-80 руб.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ	120	3.8	7.4	7.3	110.7
БОРЩ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	260	4.5	6.4	12.1	131.2
РЫБА ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	300	21.3	21.2	29.8	395.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.0	131.0
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

38.3 38.6 133. 1045.

Всего

99.7 89.1 336. 2550.

Дир-р
столов. № 3 О. С. Сташкова

Зав.пр

Бух-р

Н.И. Васильева



Mr

М Е Н Ю

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	1.1	8.4	7.5	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ. . .	150	5.4	6.2	24.0	173.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	1.5	1.3	22.4	107.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

10.4 17.4 77.2 506.7

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры_ (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал—
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60	3.2	5.8	3.0	78
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	210	5.2	3.6	19.0	114.
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	120	21.4	13.8	14.2	266.5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ.	200	0.2	0	25.7	103.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7

39.7 30.6 138. 975.1

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	120	6.4	11.6	6.0	154.2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ	260	6.0	10.2	19.0	138.2
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ, С ТОМАТОМ	140	26.8	17.2	17.8	333.2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4.3	5.5	45.2	247.9
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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

51.7	48.2	172.	1276.
101.8	96.2	388.	2758.

Зав. пр.

Бух-р
Н.И.Васильева



СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

27 Ноября 2025 года
4 ДЕНЬ

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27	2.5	322.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.44
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	5.1	24.0

24.8 32.9 43.2 567.9

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры_ (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	2.3	4.9	4.5	70.8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ .	220	7.3	3.8	30.6	186.8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ. .	90	8.4	6.2	9.3	136.1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	202.6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_	40	2.9	1.1	18.6	95.9

28.8 24.2 134. 879.9

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, ПТИЦЕЙ.	265	8.6	6.3	26.5	188.6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9.3	6.9	10.4	151.2
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.4	7.6	39.3	243.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	5.1	24.0

35.3	32.6	155.	1056.
88.9	89.7	332.	2504.



Дир-р
столов. № 3 С. С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р
Н.И.Васильева

Bas

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

28 Ноября 2025 года

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	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 ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого

10.6 15.2 101. 582.5

ОБЕД (156-50 руб.)

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, ПТИЦЕЙ. . .	210	4.8	5.4	9.9	106.8
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С	90	6.1	3.7	5.8	80.1
ТОМАТОМ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	40	2.9	1.1	18.6	95.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ					

Итого

21.5 22.1 111. 732.0

Льготное питание для учащихся старших классов
ОБЕД (306-80 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ	100	1.3	7.9	8.5	110.4
ОГУРЦАМИ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	260	5.4	7.2	12.4	128.2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ПТИЦЕЙ. .					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С	100	6.8	4.1	6.4	89
ТОМАТОМ	180	3.7	6.5	24.3	170.6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	60	4.4	1.7	27.9	143.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	40	1.2	1.4	31.0	141.4
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ					

Итого
Всего

27.0 31.0 172. 1068.
59.1 68.3 385. 2383.



Директор
Столовая № 3
С.С. Сташкова

Зав.пр.

[Signature]

Бух-р
Н.И. Васильева

[Signature]

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

29 Ноября 2025 года
6 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

Обед --306 руб.80 коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ	100	4.9	5.9	15.2	133.8
СУП КАРТОФ С РЫБОЙ.	275	8.2	3.0	19.2	136.2
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	28.3	31.1	17.3	462.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.4
Итого		50.5	43.7	123.	1087.
Всего		50.5	43.7	123.	1087.

Дир-р С.С. Сташкова Зав.пр.

Бух-р Н.И. Васильева



Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

1 Декабря 2025 года
6 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК--- 104 руб.-40коп

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13.0	70.4

Итого

14.0 14.8 84.2 525.4

ОБЕД--156 руб.50коп

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 ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ.	210	3.9	5.3	11.7	110.6
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	240	13.2	12.2	43.6	330.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Итого

24.7 23.5 130. 827.7

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 7 ДЕНЬ
ОБЕД -- 306 руб.80 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 ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ.	260	4.7	6.5	14.7	135.6
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ.	280	15.5	14.2	51.0	393.9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3.0	4.0	29.8	167.2

Итого
Всего

33.3 33.6 193. 1209.
72.0 71.9 408. 2562.

Дир-р
стол. №3



Зав. пр.

Бух-р
Н.И.Васильева

куда
 тор
 СОШ № А.О. "К

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

2 Декабря 2025 года
7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК ---104руб.-40коп.

Итого	23.3	20.2	82.7	606.0
-------	------	------	------	-------

Итого	26.5	32.8	90.8	763.6
-------	------	------	------	-------

ОБЕД--306 руб. 80 коп.

Итого	33.3	42.0	113.	971.3
Всего	83.1	95.0	287.	2341.

Зав. пр.

Бух-р Вас
Н.И.Васильева



Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА № 177



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

3 Декабря 2025 года
8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК--104руб.-40коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ.	25	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого

8.8 17.4 73.6 485.6

ОБЕД---156руб.-50коп.

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 С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	210	3.5	5.2	4.2	77.8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9.8	4.3	3.7	92.7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	147.9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7

Итого

24.5 21.3 107. 722.7

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 9 ДЕНЬ

ОБЕД--306 руб.80коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЕМ ГОР	100	2.7	7.1	9.6	112.9
ЩИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	260	3.1	5.6	8.0	94.8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.9	4.8	4.1	103.0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.2	177.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Итого
Всего

28.8 27.1 139. 917.2
62.1 65.8 321. 2125.



Дир-р
столов. № 3 С
Зав.пр. Сташкова

Бух-р
Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 3



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

4 Декабря 2025 года
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК--104 руб.-40коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	88.1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.3
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.4

Итого 24.4 32.2 53.0 598.6

ОБЕД---156руб.-50коп.

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, МЯСОМ.	205	6.4	4.4	14.9	125.6
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	18.0	77.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.9	1.1	18.6	95.9

Итого 33.5 37.2 126. 972.8

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 10 ДЕНЬ

ОБЕД-- 306руб.-80 коп.

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, МЯСОМ.	260	6.4	4.5	18.6	140.5
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	100	15.7	22.5	13.2	318.1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.4

Итого 39.3 44.3 155. 1179.
Всего 97.2 113.7 334. 2750.



Дир-р
Столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

5 Декабря 2025 ГОДА
10 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК--104 руб.-40коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	4.3	22.0	131.5
КАША" ДРУЖБА"С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ . . .	150	4.7	7.5	20.1	166.5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ.	25	2.0	1.2	13.0	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

Итого

8.6 13.4 80.6 476.8

ОБЕД--156руб.-50коп.

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 РЫБОЙ.	220	6.5	2.4	15.3	109.2
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЕЙ.	240	19.4	19.0	42.8	420.4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ_	40	2.9	1.1	18.6	95.9

Итого

33.3 27.4 134. 920.0

Льготное питание для старших классов 11 ДЕНЬ

ОБЕД--306 руб.80коп.

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	275	8.2	3.0	19.2	136.2
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЕЙ	280	22.6	22.2	50.0	489.8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_ . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5

Итого

40.6 34.2 169. 1145.

Всего

82.5 75.0 384. 2542.



Дир-р
столов. № 3 С.С. Сташкова

[Signature]

Бух-р
Н.И.Васильева

даю
ор
КОЛА №
АС "К

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

6 Декабря 2025 года
12 ДЕНЬ

Льготное питание для старших классов

ОБЕД--306 руб.80коп.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	100	4.9	5.9	15.2	133.8
ЩИ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ.	260	4.2	6.3	5.2	94.6
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ ЯЙЦОМ . . .	100	17.3	13.0	9.7	224,9
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4.6	12.4	26.4	235.6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.0	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого		40.0	41.6	132.	1063.
Всего		40.0	41.6	132.	1063.

Дир./р
столов.

Дир-р Столовая За
столов. № 3 С.С. Свешкова

Зав. пр.

Бух-р

Н.И. Васильева