Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

М.С.Плесков

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

21 Декабря 2026 года
1 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАШИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
ЗАВТРАК-123р40к

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-185р20к

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 РУБЛЕНЫЙ 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-362р70к

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 РУБЛЕНЫЙ 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 №

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

22 Декабря 2026 года
2 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАШИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК- 123р40к

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 СГУЩЕНЫМ 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-185р20к

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-362р70к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ,ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	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 С.С.Сташкова

Зав.пр

Бух-р Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

М.С. Плескач

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

23 Декабря 2026 года
3 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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
Итого		10.4	17.4	77.2	506.7

ОБЕД-185р20к

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-ПШЕНИЧННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_. .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
Итого		39.7	30.6	138.	975.1

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
ОБЕД-362р70к

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-ПШЕНИЧННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ_. .	40	3.2	1.7	20.4	109.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого		51.7	48.2	172.	1276.
Всего		101.8	96.2	388.	2758.

Акционерное общество «Комбинат социального питания «ОХТА» Столовая № 3 Санкт-Петербург

Дир-р
столов. № 3 С.С.Сташкова

Зав.пр.

Бух-р
Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

М.С.Плеско

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

24 Декабря 2026 года
4 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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
Итого		24.8	32.9	43.2	567.9

ОБЕД-185р20к

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
Итого		28.8	24.2	134.	879.9

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД-362р70к

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

Акционерное общество «Комбинат социального питания «ОХТА» Санкт-Петербург Столовая № 3

Дир-р столовой № 3 С.Ю.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

25 Декабря 2026 года

5 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123р40к

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-185р20к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ 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 ТОМАТОМ	90	6.1	3.7	5.8	80.1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
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		21.5	22.1	111.	732.0

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД-362р70к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ,МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ.	100	1.3	7.9	8.5	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ПТИЦЕЙ.	260	5.4	7.2	12.4	128.2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100	6.8	4.1	6.4	89
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.3	170.6
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
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1.2	1.4	31.0	141.4
Итого		27.0	31.0	172.	1068.
Всего		59.1	68.3	385.	2383.

Акционерное общество «Комбинат социального питания «ОХТА» Санкт-Петербург Столовая № 3

Дир-р столов.№ 3 С.А.Сташкова

Зав.пр.

Бух-р Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

М.С. Плескач

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

26 Декабря 2026 года
6 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД-362р70к

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, 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-ПШЕНИЧННЫЙ 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 _____ Зав.пр. _____ Бух-р _____
столов.№ 3 С.С. Сташкова Н.И.Васильева

Акционерное общество Комбинат социального питания «ОХТА» Столовая № 3 Санкт-Петербург

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

М.С. Плескач

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

28 Декабря 2026 года
6 ДЕНЬ
ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб40коп.

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-185руб20коп.

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-ПШЕНИЧННЫЙ 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-362руб70коп.

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-ПШЕНИЧННЫЙ 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		33.3	33.6	193.	1209.
Всего		72.0	71.9	408.	2562.

Акционерное общество «Комбинат социального питания» Столовая № 3 Санкт-Петербург

Дир-р _____ Зав.пр. _____ Бух-р _____
стол.№3 Сташкова С.С Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №

М.С. Плескач

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

29 Декабря 2026 года
7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб.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
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	19.2	14.5	27.4	317.1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.3	0.1	15.2	62.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2.0	1.2	13	70.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.1	5.1	24.1
Итого		23.3	20.2	82.7	606.0

ОБЕД-185руб.20коп.

Наименование	Выход продук(г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.0	73.74
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	210	2.3	3.3	8.0	70.79
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР 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	18.0	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		26.5	32.8	90.8	763.6

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ 8 день

ОБЕД-362руб.70коп.

Наименование	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 СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	260	4.3	5.0	10.2	108.8
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	100	14.3	15.2	9.7	232.6
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.1	8.0	15.7	151.5
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
Итого		33.3	42.0	113.	971.3
Всего		83.1	95.0	287.	2341.

Акционерное общество «Комбинат социального питания «ОХТА» Санкт-Петербург Столовая № 3

Дир-р столов.№ 3 С.А.Сташкова

Зав.пр.

Бух-р Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ ШКОЛА №

М.С. Плескач

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

30 Декабря 2026 года
8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК-123руб.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-185руб.20коп.

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-ПШЕНИЧННЫЙ 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-362руб.70коп

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 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-ПШЕНИЧННЫЙ 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		28.8	27.1	139.	917.2
Всего		62.1	65.8	321.	2125.

Дир-р_____ Зав.пр._____ Бух-р_____
столов.№ 3 С.С. Сташкова Н.И.Васильева

Акционерное общество «Комбинат социального питания «ОХТА» Санкт-Петербург Столовая № 3