

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

1 Сентября 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 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

Итого

18.1 18.0 87.6 584.3

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 СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ.	210	2.4	4.6	13.8	106.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ.	90	9.8	18.3	11.2	248.9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	187.5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	24.4	103.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого

25.0 32.6 122. 882.3

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 ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1.5	5.1	7.7	82.7
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ , СМЕТАНОЙ.	260	6.8	9.8	17.2	184.2
ШНИЦЕЛЬ РУБЛ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	10.5	20	15	282
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	2.7	0.4	17	81.6
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

Итого

37.6 48.2 190. 1345.

Всего

80.7 98.8 400. 2811.



Дир-р столовой №3
С. С. Спашкова

Зав. пр-вом

Калькулятор

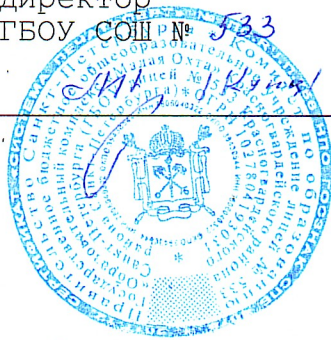
Н.И. Васильева

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

2 Сентября 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	8	32.9
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

30.5 18.7 84.5 628.8

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 СВ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	210	5.1	6.5	10.1	119.8
РЫБА-ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНЫМ	240	17.8	17.6	24.9	329.3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6.8	27.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого

31.2 30.6 84.1 736.8

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.	120	3.8	7.4	7.3	110.7
БОРЩ СВ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	260	8.1	10.2	12.8	175.4
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	13.7	18.1	48.2	410.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6.8	27.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

33.2 37.9 125. 972.8

Всего

94.9 87.2 293. 2338.



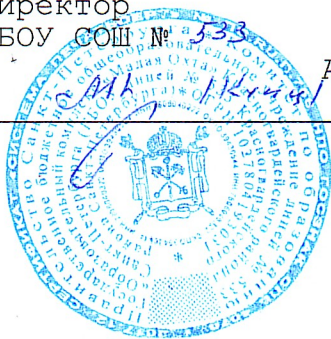
Дир-р
Столов. № 3 С.С. Дашкова

Зав.пр. *Григорьев*

Бух-р. *Васильева*
Н.И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"



СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

3 Сентября 2025 года

3 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК (104-40 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	1.0	1.1	8.4	110
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛ С МАСЛОМ СЛИВ.	150	5.3	6	25.4	177.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 11.8 10.3 66.5 469.3

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	60	5.7	6.7	3.8	98
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗД, МЯСОМ.	210	3.1	2.2	15.2	93.4
ПЕЧЕНЬ ТУШЕН СОУС СМЕТАН.С ТОМАТОМ, ЛУКОМ	120	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	3.1	1.2	20.5	105.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6

Итого 43.4 31.2 136. 999.3

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД (306-80 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ.	120	6.4	11.6	6	154.2
СУП КАРТОФ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ.	260	7.7	6.8	19	168
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТ, С ТОМАТОМ	140	26.8	17.2	17.8	333.2
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ.	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	2.7	0.4	17	81.6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 53.0 43.3 163. 1255.

Всего 108.2 84.8 366. 2724.



Директор
СТОЛОВОЙ № 3
С.С. Сташкова

Зав.пр.

Горел

Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

4 Сентября 2025 года
4 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 СЫРОМ	30	1.8	0	1.7	14.0
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.4	27	2.5	322.4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.2	0	8	32.8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

21.8 27.8 30.1 458.1

ОБЕД (156-50 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	1	4.7	5.1	67.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ	220	8.4	7.2	29.5	216.3
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ СОУС МОЛОЧНЫЙ.	90	13.1	9.7	14.6	197.8
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	12.2	32.8	255.8
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого

32.6 35.8 152. 1060.

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД (306-80 руб.)

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
ИКРА МОРКОВНАЯ.	100	1.7	6.9	8.5	102.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ, ПТИЦЕЙ.	265	13.5	9.3	41.6	304.2
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	14	10.4	15.6	212
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.8	8.1	50.6	295.2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

42.2 37.3 198. 1299.

Всего

96.6 100.9 381. 2818.



Дир-р
столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав.пр.

Горин

Калькулятор
Н.И. Васильева

Вас

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533
М Е Н Ю

5 Сентября 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	3.1	2.4	14.8	93.2
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.8	65.4
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого 12.2 15.5 88.5 542.5
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	2.6	4	9.9	86.4
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	90	13.4	9.5	15.3	200.6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	142.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	31.7	132.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ.	40	3.1	1.2	20.5	105.2

Итого 26.6 25.4 119. 814.5

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 ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.3	7.9	8.5	110.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ПТИЦЕЙ. .	260	5.9	9.3	10.1	147.7
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100	14.4	10.2	16.4	215
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	6.8	27.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ .	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ.	40	1.2	1.4	31	141.4

Итого 34.2 37.1 148. 1062.
Всего 73.0 78.0 356. 2419.

Дир-р
Столов. № 3 С. С. Сташкова

Зав. пр.

Бух-р
Н. И. Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 533
АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

6 Сентября 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	5.9	7.1	18.3	160.6
СУП КАРТОФ С РЫБОЙ.	275	6.4	3.1	17.3	122.7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	30.3	33.3	18.6	495.3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	136.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.7	0.4	17	81.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.4	1.7	27.9	143.9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.5	0.1	5.1	23.5

Итого

Всего

50.8 46.1 136. 1164.

50.8 4.6.1 136. 1164.

Дир-р
Столов № 3

Дир-р Столова № 3 С.С. С* Зав.пр. Столкова

Бух-р _____
Н.И.Васильева