

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

19 Января 2026 года

6 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

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

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

ОБЕД

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

33.3

33.6

193.

1209.

Всего

72.0

71.9

408.

2562.

Дир-р _____ 3
стол. №3 Стайкова С.С

Зав.пр

Бух-р Вас
Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

20 Января 2026 года

7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ЗАВТРАК

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

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 РУБЛЕННЫЕ 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

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 РУБЛЕННЫЕ 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.



Дир-р
Столов. № 3 С.С. Сташкова

Зав. пр.

[Signature]

Бух-р
Н.И. Васильева

[Signature]

Утверждаю

Директор

ГБОУ ШКОЛА № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

21 Января 2026 года

8 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

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

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

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕННЫМ 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 28.8 27.1 139. 917.2
Всего 62.1 65.8 321. 2125.

Дир-р
столов № 3
Зав.пр.
столов № 3
ОХТА
Санкт-Петербург

Бух-р
Н.И.Васильева

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

22 Января 2026 года
9 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

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

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

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. Стаскова

Зав.пр.

Бух-р
Н.И.Васильева

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 533

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

23 Января 2026 ГОДА

10 ДЕНЬ

Льготное питание для младших классов

ЗАВТРАК

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

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 ГОВЯЖЬЕЙ	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

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 Зав.пр.

Бух-р Н.И. Васильева



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"

СТОЛОВАЯ № 3 ЛИЦЕЙ № 533

М Е Н Ю

24 Января 2026 года
12 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ	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. № 3 Г.С. Сташкова

Зав.пр.

Бух-р

Н.И. Васильева