

Школа

613

Орг. состав: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

О.Н.Рябова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	165	9,31	8,40	27,01	205,40	184/2008	33,50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	5,00
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,40	8,10	13,00	142,00	ТТК-1.44	25,00
			фрукты	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	338/2008	45,00
			сладкое	Печенье в ассортименте	25	3,00	2,50	11,20	69,00	ТТК-12.2	6,00
			итого		525	15,71	19,2	73,71	514,4		114,50
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60	ТТК-1.1	16,80
			1 блюдо	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	210	3,07	4,97	14,70	82,60	72/2012	30,00
			2 блюдо	Гуляш	100	11,24	12,30	8,40	214,20	ТТК-9.38	65,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3,60	4,60	10,40	97,40	ТТК-4.7	20,00
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	443/2008	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		810	26,59	26,15	100,88	714,8		171,80
1	1	Итого за день:			1335	42,3	45,35	174,59	1229,2		286,30
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	155	12,52	13,87	29,80	331,60	ТТК-7.4	54,50
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90	431/2008	7,00
			хлеб	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	5,00
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	40,00
			сладкое	Вафли	20	1,44	2,23	9,80	62,00	ТТК-12.7	8,00
			итого		500	16,65	17,76	77,08	565,9		114,50
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,61	3,20	2,62	53,10	ТТК-1.2	15,00
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	210	3,46	4,63	9,71	93,30	76/2008	30,00
			2 блюдо	Шницель рубленый мясной	90	7,40	10,50	3,64	133,18	ТТК-9.1	76,80
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	331/2008	20,00
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20	ТТК-13.4	20,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		800	24,77	27,25	117,15	795,78		171,80
1	2	Итого за день:			1300	41,42	45,01	194,23	1361,68		286,30
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	5,00	6,20	25,94	175,37	197/2024	10,50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	5,00
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87	ТТК-1.43	14,00
			фрукты	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/2011	40,00
			напиток	Молоко м.д.ж. 2.5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56	ТТК-16.3	45,00
			итого		690	15,83	15,97	74,18	495,8		114,50
1	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40/2008	20,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	205	5,27	3,74	15,10	114,02	81/116	30,00
			2 блюдо	Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73	ТТК-10.21	61,80
			гарнир	Ризотто (рис с овощами)	150	2,90	7,43	17,06	146,70	ТТК-4.2	20,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80	ТТК-13.1	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		795	26,37	24,05	112,21	771,05		171,80
1	3	Итого за день:			1485	42,2	40,02	186,39	1266,85		286,30
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	9,07	7,92	26,30	174,30	ТТК-4.11	15,50
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90	431/2008	7,00
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	25	2,00	7,64	12,82	138,70	ТТК-1.45	22,00
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	40,00
			кисломол.	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2.5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00	ТТК-16.1	30,00
			итого		625	15,86	18,56	68,51	504,3		114,50
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с яйцом	80	2,95	7,00	3,60	100,00	52/209	17,80
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	205	4,07	2,24	15,74	94,60	82/2012	30,00
			2 блюдо	Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	120	8,17	6,85	9,44	151,76	ТТК-8.7	44,00
			гарнир	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	333/2008	40,00
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00	ТТК-13.14	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		845	26,29	25,01	113,66	798,36		171,80
1	4	Итого за день:			1470	42,15	43,57	182,17	1302,66		286,30
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	175	12,58	14,20	32,60	303,50	ТТК-5.2	51,50
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433/2008	8,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

07.11.25 10:41 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

			хлеб	Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80	ТТК-1.3	15,00
			фрукты	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/2008	40,00
			итого		520	18,58	18,1	82,3	567,3		114,50
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	66,40	ТТК-1.48	24,80
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	210	4,28	5,22	17,80	118,30	91/2008	30,00
			2 блюдо	Голубцы ленивые	240	13,74	11,53	22,40	248,30	ТТК-9.2	87,00
			напиток	Напиток из протёртой брусники	200	0,50	0,10	24,10	95,20	ТТК-13.13	20,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		800	26,56	26,93	114,64	756,2		171,80
1	5	Итого за день:			1320	45,14	45,03	196,94	1323,5		286,30
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"	150	8,96	12,37	29,04	220,70	ТТК-4.12	29,50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	5,00
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	5,00
			фрукты	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	338/2008	45,00
			кисломол.	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,10	2,50	4,90	87,00	ТТК-16.1	30,00
			итого		625	16,06	16,23	69,43	473,7		114,50
2	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60	ТТК-1.1	16,80
			1 блюдо	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	210	7,80	3,10	10,10	109,20	ТТК-2.2	25,00
			2 блюдо	Паэлья с курицей	240	8,21	17,10	36,10	345,40	ТТК-10.12	90,00
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442/2008	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		800	24,69	24,48	113,58	775,2		171,80
2	1	Итого за день:			1425	40,75	40,71	183,01	1248,9		286,30
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	155	8,21	10,36	29,60	244,20	ТТК-5.2	49,50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	431/2008	5,00
			хлеб	Бутерброд с повидлом	45	2,20	1,20	16,80	86,80	ТТК-1.3	15,00
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	40,00
			напиток	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	5,92	5,08	9,38	107,56	ТТК-16.3	45,00
			итого		700	16,93	17,14	80,58	542,96		154,50
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,71	3,20	4,60	52,20	ТТК-1.46	11,00
			1 блюдо	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	210	4,78	2,27	15,68	103,00	98/228	30,00
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120	7,10	10,21	9,46	180,00	ТТК-9.5	45,80
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3,60	4,60	10,40	97,40	ТТК-4.7	20,00
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,20	20,10	87,80	ТТК-13.1	15,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		830	23,59	24,5	106,62	748,4		131,80
2	2	Итого за день:			1530	40,52	41,64	187,2	1291,36		286,30
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов фруктовый	150	10,31	9,12	35,10	279,40	ТТК-4.1	44,50
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433/208	8,00
			хлеб	Бутерброд с яйцом	50	5,10	7,15	10,65	122,80	ТТК-1.41	22,00
			фрукты	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/2011	40,00
			итого		500	18,71	19,07	80,85	583,2		114,50
2	3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	1,70	3,84	2,60	54,40	52/2011	16,80
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	210	2,55	4,11	9,04	80,80	64/2012	30,00
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	8,91	10,11	5,30	161,92	ТТК-9.4	55,00
			гарнир	Булгур с овощами	150	5,10	2,70	33,70	179,00	192н/2024	30,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80	ТТК-13.1	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		810	25,66	24,98	117,12	791,92		171,80
2	3	Итого за день:			1310	44,37	44,05	197,97	1375,12		286,30
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	175	14,60	14,28	29,77	305,78	ТТК-7.2	62,50
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,29	0,10	14,69	59,90	430/2008	7,00
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	5,00
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	40,00
			итого		500	17,29	15,94	67,25	478,08		114,50
2	4	Обед	закуска	Салат "Мозайка"	60	3,30	3,60	4,20	72,40	ТТК-1.33	21,80
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	210	3,27	4,80	11,20	94,00	76/2008	30,00
			2 блюдо	Паста Болоньезе "по-школьному"	240	9,40	12,72	35,20	237,10	ТТК-9.33	80,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

07.11.25 10:41 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4

			напиток	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00	ТТК-13.14	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		800	24,17	25,34	111,98	707,5		171,80
2	4	Итого за день:			1300	41,46	41,28	179,23	1185,58		286,30
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,50	14,27	8,89	262,43	ТТК-6.3	29,50
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430/2008	5,00
			хлеб	Бутерброд с сыром и огурцом	40	3,01	4,29	13,56	105,87	ТТК-1.39	20,00
			фрукты	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/2011	40,00
			сладкое	Зефир витаминизированный	35	0,63	0,10	28,20	101,60	ТТК-12.1	20,00
			итого		525	19,24	18,96	73,75	572,9		114,50
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40/2008	20,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	205	5,27	3,74	15,10	114,02	81/116	30,00
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему со свининой	240	12,50	14,94	23,20	277,37	ТТК-9.6	91,80
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	23,50	97,20	ТТК-13.4	20,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		795	26,53	25,86	112,8	766,39		171,80
2	5	Итого за день:			1320	45,77	44,82	186,55	1339,29		286,30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Рябова Ольга Николаевна, Директор

07.11.25 10:41 (MSK)

Сертификат 16670842EF3E8D0171D1AFB9F76132C4