



Циклическое двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в ГБОУ № 696
Начальная школа

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.61	4.87	7.71	93.90	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.05	8.80	26.85	211.76	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.20	3.40	12.30	100.50	TK №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0.44	0.44	10.78	51.70	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	570	16.60	18.41	73.04	536.46		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0.95	3.06	3.65	47.33	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/	6.26	4.25	11.40	115.00	96	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10.71	8.46	23.96	152.19	TK №	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.10	5.40	20.30	141.00	335	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.00	0.00	25.40	110.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	TK	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	26.97	22.42	117.07	725.70		
Всего за день:		43.57	40.83	190.11	1 262.16		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	ТК № 6	2024
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,07	0,07	2,70	11,10	387	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	ТК №6	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	665	19,25	19,19	70,38	552,68		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,55	2,98	1,64	36,66		2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/	7,64	7,79	10,88	146,95	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	11,80	13,90	25,00	306,00	235	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,02	0,06	24,27	102,52	ТК	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
МАРМЕЛАД	20	0,30	1,80	12,50	56,00	ТК	2022
Итого за прием пищи:	815	26,26	27,78	106,65	808,31		
Всего за день:		45,51	46,97	177,03	1 360,99		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод д			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,95	4,14	23,11	145,42	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	ТК №2	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	645	15,46	19,49	75,45	511,61		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	ТК	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/	4,40	4,50	8,40	85,80	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/30	12,08	14,20	14,28	238,43	ТК №	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,56	34,78	202,10	209	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	30,40	126,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК	2022
Итого за прием пищи:	835	26,37	23,91	107,32	747,91		
Всего за день :		41,83	43,40	182,77	1 259,52		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	13,50	2,25	185,93	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	ТК №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0,25	0,01	15,13	62,77	504	2013
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	ТК	2022
Итого за прием пищи:	570	19,26	19,12	68,63	526,52		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,10	6,60	123,00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	8,40	7,20	29,48	241,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,00	6,18	15,57	141,00	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,07	3,11	13,13	93,67	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	19,40	77,60	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК	2022
Итого за прием пищи:	820	26,52	26,94	101,14	757,85		
Всего за день:		45,78	46,06	169,77	1 284,37		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	40	6.27	5.83	11.41	123.22	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	155	6.43	9.34	24.91	209.98	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.08	2.43	14.78	93.91	ТК №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	ТК №1	2022
МАНДАРИН	110	0.88	0.22	8.25	41.80	ТК №6	2022
Итого за прием пищи:	535	18.96	18.72	74.75	547.51		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.48	0.06	1.02	7.80	ТК №	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5.40	8.00	8.20	128.00	98	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9.00	9.56	7.78	226.74	ТК №	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.93	5.11	18.87	133.85	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.40	0.09	17.29	72.28	ТК	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	ТК	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	5.64	70.64	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	905	26.66	27.20	91.16	799.49		
Всего за день :		45.62	45.92	165.91	1 347.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.61	4.87	7.71	93.90	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	6.70	9.70	24.40	211.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.20	3.40	12.30	100.50	ТК №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	ТК №1	2022
ЯБЛОКО	110	0.44	0.44	10.78	51.70	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	575	17.25	19.31	70.59	535.70		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.90	3.06	4.56	49.89	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	4.00	2.40	15.40	110.00	77	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.40	9.32	5.05	178.27	261	2011
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3.17	12.06	31.67	226.00	548	2016
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.92	0.05	21.82	92.19	ТК	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	ТК	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	780	25.34	28.14	110.86	816.53		
Всего за день :		42.59	47.45	181.45	1 352.23		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.61	4.87	7.71	93.90	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.04	6.20	26.30	183.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.08	2.43	14.78	93.91	ТК №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.30	0.90	15.40	78.60	ТК №1	2022
ГРУША	110	0.44	0.33	11.33	51.70	ТК	2022
Итого за прием пищи:	525	15.47	14.73	75.52	501.51		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	ТК	2022
ЩИ ИЗ КВАЩЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/	4.03	5.69	3.98	87.04	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90/70	10.40	12.92	17.03	224.97	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.94	4.82	23.76	150.49	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.23	0.00	8.04	33.08	ТК №7	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	ТК	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.50	3.13	5.64	70.64	ТК №3	2022
МАРМЕЛАД	20	0.30	1.80	12.50	56.00	ТК	2022
Итого за прием пищи:	1010	24.85	28.81	90.41	717.80		
Всего за день :		40.32	43.54	165.93	1 219.31		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	ТК №	2022
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	13,50	2,25	185,93	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	0,25	0,01	15,13	62,77	504	2013
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	110	0,99	0,22	8,91	47,30	ТК	2022
Итого за прием пищи:	570	19,81	19,01	66,21	522,12		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,03	4,73	5,09	67,97	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/	4,40	5,50	8,80	104,60	99	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8,56	5,27	4,75	109,00	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	21,82	92,19	ТК	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	785	23,56	23,10	105,62	736,94		
Всего за день:		43,37	42,11	171,83	1 259,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	40	6,27	5,83	11,41	123,22	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,81	6,15	23,13	163,56	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	TK №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	535	16,02	16,72	73,02	517,58		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	60	5,77	5,27	2,93	82,49	TK №	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО	200/10/	4,20	5,76	7,32	100,78	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	10,50	15,10	35,11	346,85	TK №	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,82	2,44	2,97	37,22	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	TK	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	27,24	29,82	100,89	811,92		
Всего за день:		43,26	46,54	173,91	1 329,50		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	ТК № 6	2024
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,07	0,07	2,70	11,10	387	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,78	93,91	ТК №	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	ТК	2022
Итого за прием пищи:	540	18,16	18,60	75,33	555,87		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,63	6,09	2,01	66,58	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	6,08	1,89	16,19	108,53	ТК № 48	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/30	12,08	14,18	14,28	238,23	ТК №	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ТК	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	835	29,14	28,11	102,52	788,81		
Всего за день :		47,30	46,71	177,85	1 344,68		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	439,15	449,53	1 756,56	13 018,8
Среднее значение за период	43,92	44,95	175,66	1 301,88
Содержание белков, жиров, углеводов, г	13,5	31,1	55,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа	573	838

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968075

Владелец Белоцкая Наталья Петровна

Действителен с 06.10.2025 по 06.10.2026