УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

_____ **М.Р. Катунова**

_____.2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для Загородного центра детско-юношеского творчества «Зеркальный» (ДОЛ - возрастная группа 11-17 лет)
Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

(на период летней оздоровительной кампании)

СОГЛАСОВАНО
Директор
ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

_____ **А.В. Николаев**

_____.2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы		год	№ рецептуры
Неделя 1 День 1								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		***600***	***17,43***	***23,25***	***94,18***	***676,00***		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Суп картофельный с бобовыми	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2004	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Птица, тушенная в соусе (индейка)	90/40	13,80	12,70	3,32	182,00	1996	444
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - черешня	125	0,37	0,00	10,75	56,00	т/к	13
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1195***	***43,17***	***44,25***	***191,80***	***1367,00***		
Полдник:	Коржи молочные	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - абрикос	100	0,30	0,00	9,60	40,00	т/к	12
Итого за полдник		***370***	***5,41***	***19,71***	***48,81***	***386,00***		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рыба отварная	130	23,66	0,78	0,00	101,40	2004	396
	Соус польский	30	0,78	7,02	0,96	70,00	2004	606
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***865***	***45,41***	***19,46***	***118,27***	***832,40***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за первый день:		**3230**	**117,02**	**111,67**	**471,06**	**3401,4**		

День 2								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	т/к	17
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
Итого за завтрак 1		***720***	***23,93***	***36,86***	***73,39***	***732,00***		
Обед:	Редис с маслом	100	1,10	10,10	3,10	108,00	2004	29
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	300/10	3,72	6,72	6,24	101,00	2004	129
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1075***	***33,31***	***29,74***	***153,13***	***1039,40***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		***445***	***20,15***	***22,63***	***57,63***	***597,00***		
Ужин:	Бутерброд с с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Рагу из птицы (индейка)	250/100	35,00	27,20	33,80	520,00	2004	489
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Булочка "Веснушка"	70	5,04	4,20	38,08	212,00	2004	773
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		***734***	***49,87***	***35,42***	***131,89***	***1047,00***		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
Итого за ужин 2		***210***	***5,60***	***6,40***	***8,20***	***113,00***		
Итого за второй день:		**3184**	**132,86**	**131,05**	**424,24**	**3528,4**		

День 3								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
Итого за завтрак 1		***610***	***23,48***	***25,45***	***104,76***	***749,00***		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	110	17,60	13,80	4,40	218,00	2004	503
	Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	4,15	16,00	16,30	226,00	2004	224
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1035***	***40,64***	***34,94***	***97,76***	***877,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	63
Итого за полдник		***400***	***8,90***	***6,67***	***106,30***	***511,00***		
Ужин:	Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Гуляш из говядины	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00	2004	437
	Картофель отварной	300	5,00	9,20	39,60	262,00	2004	203
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Песочное кольцо	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***890***	***37,57***	***37,59***	***159,19***	***1209,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за третий день:		**3135**	**116,59**	**106,65**	**476,41**	**3426,00**		

День 4								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	т/к	23
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		***610***	***34,58***	***30,07***	***108,76***	***862,75***		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Суп из овощей	300	3,60	5,04	12,24	109,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	
	Биточек из рыбы (филе трески)	130	16,9	16,38	19,5	294,00	2004	388
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Соус молочный(для подачи к блюдам)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1050***	***34,36***	***35,08***	***132,07***	***1001,00***		
Полдник:	Пряники заварные глазированные	50	2,00	1,50	39,00	175,00	т/к	57
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		***450***	***8,30***	***8,50***	***99,00***	***389,00***		
Ужин:	Сельдь порционно	100	9,00	8,50	0,00	145,00	т/к	31
	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	330	24,20	35,42	29,48	356,00	2004	436
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***857***	***43,12***	***46,43***	***107,64***	***876,00***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за четвертый день:		**3167**	**125,96**	**125,08**	**465,47**	**3268,75**		

День 5								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленный (порциями)	20	2,66	3,75	1,48	51,00	т/к	32
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Сухофрукты (курага)	35	1,19	0,14	21,80	73,00	т/к	
	Какао с молоком сгущенным	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1996	643
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
Итого за завтрак 1		***760***	***22,53***	***24,57***	***146,44***	***881,75***		
Обед:	Салат "Полонынский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Борщ сибирский со сметаной	300/5	9,43	8,00	12,00	158,00	2004	111
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из чернослива	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2004	638
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1260***	***38,12***	***30,06***	***167,19***	***1126,00***		
Полдник:	Булочка "Творожная"	70	8,26	15,59	32,76	202,00	2004	786
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за полдник		***390***	***15,46***	***21,39***	***57,86***	***376,00***		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90/40	8,61	9,06	15,06	177	2004	386
	Картофельное пюре с морковью	300	6,06	6,78	38,00	238,00	2004	181
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Изделия хлебобулочные "Штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***935***	***32,89***	***35,55***	***185,02***	***966,00***		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***0,20***	***8,00***	***62,00***		
Итого за пятый день:		**3545**	**115,00**	**111,77**	**564,51**	**3411,75**		

День 6								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Горошек зеленый консервированный	80	2,40	0,21	5,04	31,00	т/к	40
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		***607***	***36,39***	***40,65***	***84,99***	***850,00***		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	70
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1075***	***47,86***	***41,51***	***128,61***	***1104,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "слойка мозайка"	50	1,25	8,50	35,50	210,00	т/к	34
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - персик	150	0,41	0,00	11,61	60,00	т/к	67
Итого за полдник		***400***	***7,76***	***13,80***	***57,21***	***383,00***		
Ужин:	Редис с огурцами	100	1,00	10,10	2,80	106,00	2004	30
	Картофель в молоке	300	6,72	8,88	37,92	257,00	2004	519/3
	Котлеты рубленные из птицы	110	20,46	15,62	18,7	297	2004	498
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***837***	***37,00***	***36,91***	***133,78***	***1013,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за шестой день:		**3119**	**135,01**	**134,87**	**412,99**	**3430**		

День 7								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	180	31,91	16,33	29,03	400,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (курага)	30	1,02	0,12	18,69	63,00	т/к	48
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		***665***	***48,51***	***34,54***	***144,70***	***1095,75***		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	2,11	6,37	9,11	108,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Печень по-строгановски	90/40	21,71	15,55	9,56	265,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Фрукт - яблоко	100	0,29	0,20	8,60	44,00	т/к	103
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1100***	***36,08***	***29,84***	***146,38***	***1006,40***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
Итого за полдник		***505***	***13,10***	***15,58***	***58,93***	***523,00***		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	110	15,76	13,39	6,24	211,00	2004	460
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,00	2004	520/3
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,32	2,48	13,04	85,00	2004	220
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***830***	***31,62***	***24,86***	***121,60***	***838,00***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за седьмой день:		**3300**	**134,91**	**109,82**	**489,61**	**3603,15**		

День 8								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	4,90	21,70	155,00	2004	160
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		***715***	***21,52***	***22,64***	***92,53***	***678,75***		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Суп любительский	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2008	93
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Бифштекс рубленый	110	10,37	11,63	0,21	390,00	2004	448
	Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	17,10	103,00	т/к	55
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1115***	***38,15***	***57,03***	***142,47***	***1384,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		***420***	***10,95***	***19,85***	***92,40***	***363,00***		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	130	23,14	17,42	11,70	296,00	2004	391
	Картофельное пюре с морковью	250	2,62	10,50	29,50	230,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	35
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***842***	***35,48***	***30,33***	***133,46***	***1020,00***		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***0,20***	***8,00***	***62,00***		
Итого за восьмой день:		**3292**	**112,1**	**130,05**	**468,86**	**3507,75**		

День 9								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 1		***580***	***24,63***	***26,32***	***92,96***	***708,00***		
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	2004	22
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300/10	3,60	6,90	20,70	158,00	2004	132
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	
	Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	2004	505
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Кисель из фр-яголного концентрата	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2004	648
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1105***	***45,09***	***47,14***	***160,50***	***1245,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Мозайка" с фруктовой начинкой	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - груша	150	0,46	0,00	20,22	57,00	т/к	65
Итого за полдник		***400***	***5,81***	***10,45***	***48,37***	***353,00***		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Говядина, тушенная с капустой	350	31,17	23,51	14,22	598,00	2004	440
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***717***	***45,09***	***30,42***	***88,88***	***1014,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за девятый день:		**3002**	**126,62**	**116,33**	**399,11**	**3400**		

День 10								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Конфета шоколадная	30	1,65	10,80	16,20	168,00	т/к	0
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		***580***	***23,89***	***39,69***	***109,20***	***901,00***		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Щи зеленые со сметанной	300/10	3,54	6,82	14,98	129,00	2004	127
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Котлеты, биточки, шницели	110	16,50	16,94	13,86	275,00	2004	473
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	7,80	15,60	28,60	286,00	2004	217
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - мандарин	100	0,60	0,16	20,66	29,00	т/к	108
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1135***	***40,96***	***43,92***	***163,22***	***1167,00***		
Полдник:	Печенье сахарное	35	2,66	0,28	17,01	83,00	т/к	56
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - слива	150	2,37	0,53	21,25	112,60	т/к	28
Итого за полдник		***385***	***6,03***	***1,01***	***58,06***	***281,60***		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	90/40	9,44	4,15	3,56	89,00	2004	396
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***742***	***29,73***	***21,33***	***121,82***	***804,00***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за десятый день:		**3042**	**106,21**	**110,95**	**470,3**	**3293,6**		
ДНИ			**Б,г**	**Ж,г**	**У,г**	**Э.Ц.**		
Всего за 1 день:			**117,02**	**111,67**	**471,06**	**3401,4**		
Всего за 2 день:			**132,86**	**131,05**	**424,24**	**3528,4**		
Всего за 3 день:			**116,59**	**106,65**	**476,41**	**3426**		
Всего за 4 день:			**125,36**	**125,08**	**465,47**	**3268,75**		
Всего за 5 день:			**115**	**111,77**	**564,51**	**3411,75**		
Всего за 6 день:			**135,01**	**134,87**	**412,99**	**3430**		
Всего за 7 день:			**134,91**	**109,82**	**489,61**	**3603,15**		
Всего за 8 день:			**112,1**	**130,05**	**468,86**	**3507,75**		
Всего за 9 день:			**126,62**	**116,33**	**399,11**	**3400**		
Всего за 10 день:			**106,21**	**110,95**	**470,3**	**3293,6**		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			**1221,68**	**1188,24**	**4642,56**	**34270,8**		
В среднем за 1 день			***122,17***	***118,82***	***464,26***	***3427,08***		

Неделя 2 День 11								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Кукуруза консервированная	75	2,18	1,80	9,00	67,00	т/к	43
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Фрукт - черешня	125	0,37	0,00	10,75	56,00	т/к	13
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		***785***	***30,08***	***42,25***	***98,03***	***929,75***		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Суп картофельный с горохом	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2004	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Птица отварная	110	23,98	13,42	0,88	220,00	2004	487
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Вафли сливочные	40	3,40	8,80	25,60	196,00	т/к	52
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1035***	***49,67***	***37,70***	***173,43***	***1235,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за полдник		***395***	***13,70***	***16,08***	***47,33***	***462,00***		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Тефтели рыбные (филе трески)	130	15,83	8,5	16,82	213	2004	394
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		***740***	***34,70***	***21,06***	***123,23***	***825,00***		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	
Итого за ужин 2		***210***	***5,60***	***6,40***	***8,20***	***112,80***		
Итого за одинадцатый день:		**3165**	**133,75**	**123,49**	**450,22**	**3564,55**		

День 12								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Джем	10	0,07	0,02	0,65	25,20	т/к	41
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		***630***	***19,10***	***23,72***	***105,93***	***755,95***		
Обед:	Редис с огурцами	100	1,00	10,10	2,80	106,00	2004	30
	Щи по-уральски (с крупой) и сметаной	300	3,84	6,84	8,88	113,00	2004	128
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Изделия хлебобулочные слойка "Штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1115***	***35,63***	***43,56***	***202,07***	***1137,40***		
Полдник:	Кольцо песочное	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		***440***	***13,80***	***15,03***	***75,43***	***571,00***		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,32	2,48	13,04	85,00	2004	220
	Котлеты рубленные из птицы	130	24,7	20,8	22,1	374	2004	498
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	7,10	103,00	т/к	55
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***897***	***42,84***	***43,99***	***143,90***	***1085,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за двенадцатый день:		**3282**	**117,37**	**128,3**	**535,73**	**3629,35**		

День 13								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		***580***	***25,98***	***30,15***	***108,26***	***815,00***		
Обед:	Икра кабачковая	100	2,60	5,30	5,70	79,00	2004	77
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки мясные	25	5,80	2,60	0,20	46,00	2004	112
	Печень по-строгановски	90/40	21,71	15,55	9,56	265,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Кисель из сиропа плодового или ягодного	200	0,20	0,10	29,60	119,00	2004	646
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1010***	***43,40***	***33,24***	***143,91***	***1044,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		***420***	***8,66***	***6,74***	***87,70***	***501,00***		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Гуляш из говядины	60/50	14,00	6,50	4,00	130,00	2004	437
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за ужин		***880***	***29,59***	***20,48***	***144,10***	***803,00***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за тринадцатый день:		**3090**	**113,23**	**95,61**	**501,97**	**3303**		

День 14								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		***670***	***38,78***	***34,32***	***125,06***	***974,00***		
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	2008	49
	Суп из овощей	300	3,60	5,04	12,24	109,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1260***	***49,24***	***61,73***	***150,56***	***1360,00***		
Полдник:	Корж молочный	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	54
Итого за полдник		***470***	***5,41***	***20,31***	***89,81***	***440,00***		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Сыр плавленный (порциями)	20	2,66	3,75	1,48	51,00	т/к	32
	Рыба припущенная (филе судака)	130	18,24	0,78	0	99	2004	371
	Соус томатный	30	0,36	1,5	1,92	22	2004	587
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***857***	***36,23***	***14,19***	***113,51***	***745,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за четырнадцатый день:		**3457**	**135,66**	**132,55**	**487,34**	**3599**		

День 15								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 1		***580***	***26,00***	***27,22***	***95,58***	***735,00***		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ сибирский со сметаной	300/15	15,12	10,38	12,04	200,00	2004	111
	Биточек из рыбы (филе трески)	130	16,9	16,38	19,5	294,00	2004	388
	Рис отварной	170	4,17	7,14	37,15	230,00	2004	511/3
	Кисель из джема	200	0,10	0,00	30,00	120,00	2004	647
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Изделия хлебобулочные "Штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1090***	***47,86***	***49,86***	***205,21***	***1231,00***		
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	70	3,73	1,40	43,31	199,00	2004	741/764
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
Итого за полдник		***500***	***10,23***	***7,80***	***79,31***	***441,00***		
Ужин:	Кукуруза (консервированная)	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Азу (из говядины)	325	28,80	15,70	31,60	387,00	2004	438
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***745***	***40,42***	***20,41***	***117,76***	***827,00***		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***0,20***	***8,00***	***62,00***		
Итого за пятнадцатый день:		**3115**	**130,51**	**105,49**	**505,86**	**3296**		

День 16								
Завтрак 1:	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		**647**	***35,43***	***40,65***	***87,63***	***871,00***		
Обед:	Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	2004	71
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Рагу из птицы (индейка)	100/200	24,00	23,31	28,97	445,00	2004	489
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1075***	***46,12***	***35,53***	***155,32***	***1145,40***		
Полдник:	Булочка российская	70	1,17	5,60	42,58	226,00	2004	775
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Фрукт - персик	150	0,41	0,00	11,61	60,00	т/к	67
Итого за полдник		***420***	***7,68***	***10,90***	***64,29***	***399,00***		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Бифштекс рубленый	110	10,37	11,63	0,21	390,00	2004	448
	Картофель в молоке	250	5,60	7,40	31,60	214,00	2004	519/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	
Итого за ужин		***787***	***25,49***	***21,44***	***108,07***	***969,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за шестнадцатый день:		**3129**	**120,72**	**110,52**	**423,71**	**3464,4**		

День 17								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	170	30,15	15,41	27,43	376,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Сухофрукты (курага)	35	1,19	0,14	21,80	73,00	т/к	49
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Фрукт - яблоко	100	0,29	0,20	8,60	44,00	т/к	103
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		***637***	***40,34***	***27,80***	***125,93***	***917,00***		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	2,11	6,37	9,11	108,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Плов	100/180	32,00	31,92	33,60	415,00	2004	443
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1020***	***48,78***	***58,16***	***131,68***	***1120,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Слойка свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - виноград	120	0,72	0,20	42,48	86,00	т/к	74
Итого за полдник		***420***	***9,02***	***6,70***	***113,38***	***525,00***		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	110/50	10,90	4,80	4,10	103,00	2004	396
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		***860***	***31,80***	***22,04***	***123,31***	***825,00***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за семнадцатый день:		**3137**	**135,54**	**119,7**	**512,3**	**3527**		

День 18								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Макараны с сыром	200/15	10,18	22,79	38,84	403,00	2004	333
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		***842***	***25,81***	***36,49***	***139,02***	***1000,75***		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300/10	3,60	6,90	20,70	158,00	2004	132
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	2004	505
	Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	2004	526
	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00	2004	643
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1255***	***43,40***	***51,37***	***167,41***	***1309,00***		
Полдник:	Сушки ванильные	50	5,00	3,00	35,50	190,00	т/к	37
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Фрукт —груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
Итого за полдник		***350***	***11,37***	***8,50***	***52,47***	***334,00***		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Котлета (особая)	110	16,50	21,78	12,98	315,00	2004	452
	Капуста тушеная свежая	100	2,53	4,60	10,73	94,00	2004	534/3
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		***787***	***31,45***	***33,49***	***123,47***	***922,00***		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***0,20***	***8,00***	***62,00***		
Итого за восемнадцатый день:		**3434**	**118,03**	**130,05**	**490,37**	**3627,75**		

День 19								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за завтрак 1		***650***	***37,50***	***31,20***	***113,38***	***895,00***		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	4,92	27,00	160,00	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1060***	***43,17***	***41,16***	***132,37***	***1093,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Слойка мозайка""	50	1,25	8,50	35,50	210,00	т/к	34
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за полдник		***375***	***6,13***	***12,20***	***71,93***	***420,00***		
Ужин:	Сельдь порционно	100	9,00	8,50	0,00	145,00	т/к	31
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	110	17,38	12,21	11,00	224,00	2004	391
	Картофлель тушеный	250	9,75	19,50	35,75	357,00	2004	216
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	53
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		***885***	***43,11***	***42,11***	***130,81***	***1173,00***		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		***200***	***6,00***	***2,00***	***8,40***	***80,00***		
Итого за девятнадцатый день:		**3170**	**135,91**	**128,67**	**456,89**	**3661**		

День 20								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		***545***	***20,28***	***25,45***	***112,16***	***768,00***		
Обед:	Салат "Полонынский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Щи зеленые со сметаной	300/10	3,54	6,82	14,98	129,00	2004	127
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	15	3,78	2,52	0,00	38,00	т/к	44
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	110	17,60	13,80	4,40	218,00	2004	503
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		***1110***	***43,21***	***45,05***	***158,71***	***1206,00***		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за полдник		***455***	***20,52***	***22,43***	***48,17***	***574,00***		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		***742***	***29,20***	***21,39***	***112,67***	***791,00***		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		***200***	***5,60***	***5,00***	***18,00***	***140,00***		
Итого за двадцатый день:		**3052**	**118,81**	**119,32**	**449,71**	**3479**		

ДНИ			Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
Всего за 11 день:			133,75	123,49	450,22	3564,55		
Всего за 12 день:			117,37	128,30	535,73	3629,35		
Всего за 13 день:			113,23	95,61	501,97	3303		
Всего за 14 день:			135,66	132,55	487,34	3599		
Всего за 15 день:			130,51	105,49	505,86	3296		
Всего за 16 день:			120,72	110,52	423,71	3464,4		
Всего за 17 день:			135,54	119,70	512,30	3527		
Всего за 18 день:			118,03	130,05	490,37	3627,75		
Всего за 19 день:			135,91	128,67	456,84	3661		
Всего за 20 день:			118,81	119,32	449,71	3479		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			1259,53	1193,70	4814,05	35151,05		
В среднем за 1 день			*125,95*	*119,37*	*481,41*	*3515,11*		

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008.-800с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва.: Хлебпродинформ, 2004.-639с.
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.
4. Реестр технологических карт ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию — **Е.Г. Чепель**

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" — **М.Ю. Сугак**

И.о. начальника медицинской службы ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" — **В.А. Прудкий**