



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунцова

_____.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием
учащихся старших классов стоимостью 294,00 рублей
(завтрак — 117,60 руб., обед — 176,40 руб.) средней общеобразовательной школы № 660
Загородного центра детско-юношеского творчества
«Зеркальный»
Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

СОГЛАСОВАНО
Директор ЦД ДЮТ «Зеркальный»

_____.2024г. А.В. Николаев

_____.2024г.

1 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		

Завтрак 11:15

Сыр плавленый	20	2,66	3,75	1,48	51,00	32	т/к
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	311	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	т/к
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	730	24,03	27,80	117,36	757,00		

Обед 14:00

Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	300/25	7,68	5,40	22,32	169,00	81	2012
Рыба (филе трески) отварная. Соус польский	80/50	17,40	16,70	2,30	223,00	354	1997
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	642	2004
Коржи молочные	90	5,25	10,05	54,90	335,00	806	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,65	0,15	11,85	55,00	551/1	2004
ИТОГО	1165	42,48	41,61	184,35	1293,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1895	66,51	69,41	301,71	2050,00		

2 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	17	т/к
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	21	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	665	21,98	31,63	81,34	643,00		
Обед 14:00							
Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	42	т/к
Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	250/10/5	5,25	6,75	24,12	105,00	91	2011
Сердце в соусе	70/30	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
ИТОГО	970	32,70	20,51	142,10	849,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635	54,68	52,14	223,44	1492,00		

3 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,00	311	2004
Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
ИТОГО	615	28,93	33,13	83,13	747,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Суп картофельный с рыбой	250/40	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	16	12,55	4	198	503	2004
Рагу из овощей	230	4,91	17,94	18,55	256,00	224	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	0	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	1135	37,01	35,57	131,16	1028,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	65,94	68,70	214,29	1775,00		

4 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	180/30	16,89	13,98	75,05	471,00	362	2004
Кофейный напиток	200	2,60	3,60	28,40	152,00	692	2004
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	550	22,06	21,68	120,02	746,00		
Обед 14:00							
Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	50	2008
Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/10	5,51	4,44	10,52	107,00	99	2011
Биточки рыбные запеченные	120	11,13	6,13	9,47	201	255	2012
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	30	2,03	0,25	33,60	64,00	0	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Пряники	50	2,00	1,50	39,00	175,00	57/1	т/к
ИТОГО	1125	38,30	34,30	189,75	1213,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	60,36	55,98	309,77	1959,00		

5 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,00	11,00	44,66	316,00	311	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4	т/к
Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	214	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	780	22,39	26,45	132,88	898,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/10	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Сердце в соусе	60/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,20	29,30	124,00	638	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104/2	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
ИТОГО	1285	43,96	25,46	195,52	1262,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2065	66,35	51,91	328,40	2160,00		

6 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Омлет натуральный	150	15,90	26,25	3,00	312,00	214	2012
Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18	17	т/к
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	108	т/к
ИТОГО	655	30,58	41,74	88,38	775,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	133	2004
Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	70	2008
Голубцы ленивые	270	25,25	27,75	15,50	420,00	306	2008
Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	600	2004
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	405	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4	т/к
ИТОГО	1030	44,96	38,04	128,39	1068,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	75,54	79,78	216,77	1843,00		

7 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	34,07	18,88	45,68	498,00	366	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	575	41,52	26,16	102,03	835,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курой	250/5/10	5,46	4,39	8,97	101,00	88	2011
Бефстроганов	50/50	17,40	12,30	5,20	203,00	375	1996
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	0	т/к
ИТОГО	1100	37,56	27,27	154,45	945,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	79,08	53,43	256,48	1780,00		

8 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Сырники из творога с молоком сгущеным	170/30	25,30	33,59	36,69	715,00	358	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	69	т/к
ИТОГО	615	36,85	40,72	101,54	1086,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27/2	1996
Суп любительский с курой	250/20	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
Котлета особая	100	15,00	19,80	11,80	286,00	452	2004
Овощи тушеные	230	4,75	8,89	20,09	181,00	526	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	35	2,30	0,30	14,80	71,00	91/2	т/к
ИТОГО	935	30,45	46,89	100,29	949,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	67,30	87,61	201,83	2035,00		

9 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,88	12,05	33,16	264,00	190	2008
Кофейный напиток	200	4,67	3,73	21,20	139,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	70	4,62	1,40	33,18	176,00	7	т/к
Молоко витаминизированное 3.2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
ИТОГО	705	28,07	32,43	96,94	807,00		
Обед 14:00							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	100	1,10	10,10	3,60	106,00	42	2004
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/20	3,00	5,75	17,25	132,00	96/1	2011
Гуляш из отварного мяса	50/50	6,50	8,07	10,64	141,00	277	2012
Морковь, тушеная с рисом	230	4,22	14,06	36,80	293,00	219	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	1135	24,54	40,46	168,11	1134,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	52,61	72,89	265,05	1941,00		

10 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или	Техноло-гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак 11:15								
Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	2004	
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	311	2004	
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686	
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к	
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к	
Печенье сахарное	50	2,40	2,90	30,90	154,00	56	т/к	
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	103	т/к	
ИТОГО	757	19,87	21,59	125,38	787,00			
Обед 14:00								
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к	
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/10	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012	
Рыба тушеная в томате с овощами (филе трески)	80/40	8,74	3,84	3,30	82,00	374	2004	
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996	
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004	
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к	
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к	
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3	т/к	
ИТОГО	1140	28,74	22,37	137,46	924,00			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1897	48,61	43,96	262,84	1711,00			

11 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Кукуруза консервированная	50	1,45	1,20	6,00	45,00	42/1	т/к
Кофейный напиток	200	2,60	3,60	28,40	152,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	2	т/к
Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	555	27,41	42,60	57,56	728,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	250/15	8,64	7,31	16,32	167,00	102	2011
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	551/1	2004
Биточки рыбные запеченные	120	11,13	6,13	9,47	201,00	255	2012
Рис отварной	200	4,90	8,40	43,70	271,00	511/3	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Соус томатный	30	0,36	1,50	1,92	22,00	587	2004
Вафли сливочные	50	2,25	14,50	31,50	265,00	78	т/к
ИТОГО	1245	35,18	39,10	193,39	1348,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	62,59	81,70	250,95	2076,00		

12 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	т/к
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая манная с вареньем	200/30	6,00	8,13	29,73	217,00	311	2004
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	24	т/к
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
ИТОГО	657	27,34	27,67	85,33	702,00		
Обед 14:00							
Салат из редьки с овощами	100	1,60	10,10	5,90	121,00	34	2008
Щи из квашенной капусты с курой сметаной	250/10/5	5,25	6,75	24,12	105,00	91	2011
Сердце в соусе	50/50	8,00	2,50	3,20	89,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,00	637	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	55	3,72	0,46	23,10	118,00	0	т/к
ИТОГО	1275	30,52	28,02	186,70	1078,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1932	57,86	55,69	272,03	1780,00		

13 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр (порциями)	35	8,05	10,32	0,00	126,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,00	311	2004
Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	4/1	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	610	27,63	33,85	72,49	723,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14	т/к
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,90	5,20	17,4	153,00	137	2004
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	70/40	6,61	10,45	8,53	187,00	38	т/к УСП 2022
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,52	12,99	36,79	296,00	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	70	4,60	0,77	32,41	154,00	0	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1255	31,13	30,11	160,57	1067,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1865	58,76	63,96	233,06	1790,00		

14 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	210	24,55	16,32	44,58	423,00	362	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	590	35,49	24,42	97,24	764,00		
Обед 14:00							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	48	2008
Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/10	5,51	4,44	10,52	107,00	99	2011
Голубцы ленивые	270	25,25	27,75	15,50	420,00	206	2008
Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	600	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	84	т/к
ИТОГО	1065	43,09	55,06	140,07	1173,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655	78,58	79,48	237,31	1937,00		

15 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр плавленый (порциями)	38	5,06	7,12	2,82	96,00	32	т/к
Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	200/5	8,15	10,44	45,08	307,00	302	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Фрукт - апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	698	25,77	23,26	109,74	763,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/10	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Рыба, запеченная под молочным соусом	80/30	8,75	6,79	5,81	157	386	2004
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91/1	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Печенье сахарное	50	2,40	2,90	30,90	154,00	77	т/к
ИТОГО	1065	30,16	27,90	156,56	1076,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1763	55,93	51,16	266,30	1839,00		

16 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,13	3,15	19,00	75	т/к
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	580	28,85	39,61	65,81	744,00		
Обед 14:00							
Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	71	2004
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Рагу из птицы	325	23,10	18,40	27,20	370,00	489	2004
Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,00	637	2004
Булочка российская	90	7,07	8,41	65,06	364,00	775	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1160	44,36	36,92	218,24	1304,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	73,21	76,53	284,05	2048,00		

17 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	34,07	18,88	45,68	498,00	366	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4/3	т/к
ИТОГО	555	45,68	32,83	99,17	901,00		
Обед 14:00							
Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	49	2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курой	250/5/10	5,46	4,39	8,97	101,00	88	2011
Плов из птицы	100/180	29,68	10,31	47,59	401,00	321	2015
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91/1	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	63	т/к
ИТОГО	1045	46,84	32,78	171,86	1101,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	92,52	65,61	271,03	2002,00		

18 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Макароны с сыром	250	11,84	26,50	45,16	469,00	333	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	т/к
Сушка ванильная	50	5,00	3,00	35,50	190,00	37	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	685	22,63	40,45	153,87	1083,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27/2	1996
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/20	3,00	5,75	17,25	132,00	96/1	2011
Кнели из кур (паровые)	100	20,00	16,25	6,25	253,00	505	2004
Овощи в молочном соусе	230	4,75	8,89	20,09	181,00	526	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91/1	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1110	37,95	47,80	161,83	1155,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	60,58	88,25	315,70	2238,00		

19 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	210	24,55	16,32	44,58	423,00	362	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	97	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	575	31,92	21,72	92,95	695,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14	т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105,00	88	2015
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	40	4,20	2,72	0,00	42,00	0	т/к
Шницель рыбный натуральный	120	8,36	10,08	15,00	274,00	391	2004
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	642	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Фрукты - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1300	26,90	25,28	167,39	1033,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	58,82	47,00	260,34	1728,00		

20 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		

Завтрак 11:15

Сыр (порциями)	40	9,20	11,87	0,00	146,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша вязкая (кукурузная)	200	7,86	14,08	34,00	294,00	302	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	т/к
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	645	29,87	38,60	95,09	863,00		

Обед 14:00

Салат "Полонинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	24	2004
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/10	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Сердце в соусе	65/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	10	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1215	34,59	30,52	167,21	1146,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1860	64,46	69,12	262,30	2009,00		

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	66,51	69,41	301,71	2050,00	
Всего за 2 день:	54,68	52,14	223,44	1492,00	
Всего за 3 день:	65,94	68,70	214,29	1775,00	
Всего за 4 день:	60,36	55,98	309,77	1959,00	
Всего за 5 день:	66,35	51,91	328,4	2160,00	
Всего за 6 день:	75,54	79,78	216,77	1843,00	
Всего за 7 день:	79,08	53,43	256,48	1780,00	
Всего за 8 день:	67,3	87,61	201,83	2035,00	
Всего за 9 день:	52,61	72,89	265,05	1941,00	
Всего за 10 день:	48,61	43,96	262,84	1711,00	
ИТОГО	636,98	635,81	2580,58	18746,00	1632,00
В среднем за 1 день:	63,70	63,58	258,06	1874,60	

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 11 день:	62,59	81,7	250,95	2076,00	
Всего за 12 день:	57,86	55,69	272,03	1780,00	
Всего за 13 день:	58,76	63,96	233,06	1790,00	
Всего за 14 день:	78,58	79,48	237,31	1937,00	
Всего за 15 день:	55,93	51,16	266,3	1839,00	
<i>Всего за 16 день:</i>	73,21	76,53	284,05	2048,00	
Всего за 17 день:	92,52	65,61	271,03	2002,00	
Всего за 18 день:	60,58	88,25	315,7	2238,00	
Всего за 19 день:	58,82	47	260,34	1728,00	
Всего за 20 день:	64,46	69,12	262,3	2009,00	
ИТОГО	663,31	678,50	2653,07	19447,00	1632,00
В среднем за 1 день:	66,33	67,85	265,31	1944,70	

Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

Врач-педиатор ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"



Е.Г. Чепель



М.Ю. Сугак



В.А. Прудкий

итога по примерному меню

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1294	1305	5246	38055
Среднее значение за период 20 дней	64,7	65,25	262,3	1902,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	30,86	55,14	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2024 12-18 лет	640	1137,8

Сборники рецептов:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2015 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания
7. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

Меню ЗЦДЮТ/1

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.66	3.75	1.48	51	.020	Сыр плавленый	14-17	32	т/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	19-92	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-33	3 1	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	15-21	66	т/к
24	28	117	757	0.73		117-60		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-77	27	т/к
7.68	5.4	22.32	169	.300	Суп картофельный с горохом*	10-88	81	2012
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
17.4	16.7	2.3	223	.080/050	Рыба отварная/соус польский	83-03	354	1977
5.25	10.05	54.9	335	.090	Корж молочный	19-01	806	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-61	91 1	т/к
0	0	0	0	.025	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	12-01	15 1	т/к
1.65	0.15	11.85	55	0.015	Гренки к супу*	2-92	551.1	2004
42	42	184	1293	1.165		176-40		
67	69	302	2050	1.895		294=		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Теринская Е.А.
 Бухгалтер Сугак М.Ю.

Меню *ЗЦДЮТ/2

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-11	3	2004
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	6-46	30	т/к
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	43-30	214	2012
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	5-19	11	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	11-37	21	т/к
22	32	81	643	0.665		117-60		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
5.25	6.75	24.12	105	.250/.010/.005	Щи из кваш. капусты с курой со сметаной*	26-03	91	2011
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	.070/.030	Сердце в соусе	58-05	406	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
2.9	2.4	12	89	.100	Кукуруза консервированная	37-29	42	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
33	21	142	849	0.97		176-40		
55	52	223	1492	1.635		294=		

ВСЕГО

Медсестра  Красильникова Т.И.
 Зав. производством  Тервинская Е.А.
 Бухгалтер  Суяк М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/З

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	15-09	2	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-52	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-69	4	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
29	33	83	747	0.615		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	10-13	29	т/к
7.21	3	18.25	130	.250/.040	Суп картофельный с рыбой	39-72	77	2012
4.91	17.94	18.55	256	.230	Рагу из овощей	33-28	224	2004
16	12.55	4	198	.100	Суфле из кур	54-88	503	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	12-72	103	т/к
37	36	131	1028	1.135		176-40		
ВСЕГО								
66	69	214	1775	1.75		294=		

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Теранская Е.А.
 Бухгалтер Сугак М.Ю.

Меню* ЗЦДЮТ/4

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-84	3	2004
2.6	3.6	28.4	152	.200	Кофейный напиток	10-33	692	2004
16.89	13.98	75.05	471	.180/.030	Пудинг творожный со сгущ молоком	74-86	362	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	16-57	84	т/к
22	22	120	746	0.55		117-60		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
8	10.1	15.2	184	.100	Салат "Свеколка"*	10-63	-50	2008
5.51	4.44	10.52	107	.250/.010/.010	Суп из овощей с курой со сметаной	15-59	99	2011
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
11.13	6.13	9.47	201	.120	Биточки рыбные запеченные	68-40	255	2012
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
2.03	0.25	33.6	64	.030	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	2-23	118	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
2	1.5	39	175	.050	Пряники	14-36	57.1	т/к
38	34	190	1213	1.125		176-40		
60	56	310	1959	1.675		294=		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Тервинская Е.А.
 Бухгалтер Сузак М.Ю.

Меню * ЗЦДЮТ/5

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
9	11	44.86	316	.250	Каша пшеничная молочная жидкая**	25-01	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-56	4.3	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	15-49	103	т/к
22	26	133	898	0.78		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-58	14	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	28-67	82	2012
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	.060/.050	Сердце в соусе	50-36	406	1996
10.62	5.04	42.12	259	.090	Булочка "Творожная"*	16-12	786	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.6	0.2	29.3	124	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	12-17	638	2004
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-42	104	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к
44	25	196	1262	1.285		176-40		
66	52	328	2180	2.065		294=		

ВСЕГО

Медсестра Кис Красильникова Т.И.
 Зав. производством Теринская Е.А.
 Бухгалтер Сугак М.Ю.

*Челель Е.Г.***Меню* ЗЦДЮТ/ 6**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	25-16	97	к/к
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	10-31	17	т/к
15.9	26.25	3	312	.165	Омлет натуральный	47-29	340	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-47	685	2004
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогашенный микронутриентами	7-95	79	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	16-19	66	т/к
31	42	88	775	0.655		117-60		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-83	27	т/к
3.6	2.86	19.2	117	.250	Суп картофельный	5-75	133	2004
25.25	27.75	15.5	420	.270	Голубцы ленивые*	116-99	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	5-13	91.1	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогашен. микронутриентами	6-36	0	к/к
5.7	3.2	0.2	52	.025	Фрикадельки из кур	17-98	70	2008
45	38	128	1068	1.03		176-40		
76	80	217	1843	1.685		294=		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

Красильникова Т.И.
Терянская Е.А.
Сулак М.Ю.

07 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/7

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущенное *	11-37	26	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	14-58	3	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогатенный микронутриентами	2-65	38	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-31	103	т/к
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	64-19	366	2004
42	26	102	835	0.575		117-60		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	т/к
5.46	4.39	8.97	101	.250/005/010	Щи из св. капусты с карт.со смет. ,с кур	11-56	88	2011
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
17.4	12.3	5.2	203	.050/050	Бефстроганов	77-30	375	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	5-13	91.1	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогатен. микронутриентами	3-18	4	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	11-54	21	т/к
38	27	154	945	1.1		176-40		
79	53	256	1780	1.675		294=		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Терешкина Е.А.
 Бухгалтер Сулак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/8

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	11	т/к
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогатенный микронутриентами	8-44	79	т/к
25.3	33.59	36.69	715	.170/030	Сырники с молоком сгущеным	80-93	358	2004
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	13-97	70	т/к
37	41	102	1086	0.615		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.5	15.1	8.5	176	.100	Салат витаминный	23-28	27.2	1996
5.9	2.6	25.3	149	.250	Суп любительский	10-36	93	2008
4.75	8.89	20.09	181	.230	Овощи в молочном соусе	31-38	526	2004
15	19.8	11.8	286	.100	Котлета особая	67-26	452	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
2.3	0.3	14.8	71	.035	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный**	2-62	91.2	т/к
0	0	0	0	.020	Мясные изделия для I блюда(кура)	9-19	15.2	т/к
30	47	100	949	0.935		176-40		
67	88	202	2035	1.55		294=		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Терешская Е.А.
 Бухгалтер Сулак М.Ю.

*Челель Е.Г.***Меню ЗЦДЮТ/10**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
4	5	0	63	.020	Сыр сычужный твердых сортов	16-78	97	2004
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидкая	18-46	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/007	Чай с лимоном	6-24	24	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	19-95	0	к/к
2.4	2.9	30.9	154	.050	Печенье	14-17	77	т/к
20	22	125	787	0.757		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	12-93	29	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	28-67	82	2012
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
8.74	3.84	3.3	82	.080/040	рыба, тушен в томате с овощами	70-63	374	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	15-52	103	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-61	91.1	т/к
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
29	22	137	924	1.14		176-40		
ВСЕГО								
49	44	263	1711	1.897		294=		

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

Красильникова Т.И.
Терещинская Е.А.
Сугак М.Ю.

*Чепель Е.Г.***Меню ЗЦДЮТ/11**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	25-16	97	н/к
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	44-04	214	2012
2.6	3.6	28.4	152	.200	Кофейный напиток	10-33	692	2004
1.45	1.2	6	45	.050	Кукуруза консервированная	16-74	42.1	т/к
1.56	0.54	10.6	54	.020	Батон, обогатенный микронутриентами	2-12	4.2	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	13-98	70	т/к
27	43	58	728	0.555		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-35	27	т/к
5.49	5.27	16.32	135	.250	Суп картофельный с горохом*	5-44	102	2011
4.9	8.4	43.7	271	.200	Рис отварной	18-78	511.3	2004
11.13	6.13	9.47	201	.120	Биточки рыбные запеченные	53-05	255	2012
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	4-10	71	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	6-79	15	т/к
2.2	0.2	15.8	74	0.020	Гренки из пшеничного хлеба	2-77	551.1	2004
0.36	1.5	1.92	22	.030	Соус томатный	3-10	587	2004
2.25	14.5	31.5	265	.050	Вафли*	20-41	78	т/к
35	39	193	1348	1.245		176-40		
63	82	251	2076	1.8		294=		

ВСЕГО

Медреса *Куд -* Красильникова Т.И.
 Зав. производством *СМ* Тервинская Е.А.
 Бухгалтер *СМ* Сулак М.Ю.

Меню *ЗЦДЮТ/12

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
4	5	0	63	.020	Сыр сычужный твердых сортов	16-78	97	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6	8.13	29.73	217	.200/.030	Каша манная молочная жидкая с вареньем	31-78	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	6-24	24	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	6=	7	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
27	28	85	702	0.657		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.6	10.1	5.9	121	.100	Салат из редьки с овощами	16-20	34	2004
5.25	6.75	24.12	105	.250/.010/.005	Щи из кваш. капусты с курой со сметаной*	26-03	91	2011
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
8	2.5	3.2	89	.050/.050	Сердце в соусе	42-68	406	1996
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.72	0.46	23.1	118	.055	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-76	150	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-69	103	т/к
31	28	187	1078	1.275		176-40		
58	56	272	1780	1.932		294=		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

Красильникова Т.И.
Терешинская Е.А.
Сулак М.Ю.

*Челесеев***Меню ЗЦДЮТ/13**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
8.05	10.32	0	126	.035	Сыр сычужный твердых сортов	29-36	97	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-52	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
2.97	0.9	21.33	112	.045	Батон, обогащен. микронутриентами	4-82	4.1	т/к
28	34	72	723	0.61		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	11-26	14	т/к
8.9	5.2	17.4	153	.250/.025	Суп картофель с мясн фрикадельками	38-35	137	2004
7.52	12.99	36.79	296	.200	Каша гречневая рассыпчатая	17-50	508	2004
6.61	10.45	8.53	187	.070/.040	Тефтели мясные в соусе смет с томатом	47-50	38	ТК УСП 2022
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	5-10	639	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.6	0.77	32.41	154	.070	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-56	0	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	19-83	66	т/к
31	30	178	1067	1.255		176-41		
ВСЕГО						294-01		

Медсестра *Красильникова Т.И.*
 Зав. производством *Терентьевская Е.А.*
 Бухгалтер *Сулак М.Ю.*

Меню* ЗЦДЮТ/14

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	79-47	362	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-32	103	т/к
35	24	97	764	0.59		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
4.7	19.5	7	224	.100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	18-15	48	2008
5.51	4.44	10.52	107	.250/.010/.010	Суп из овощей с курой со сметаной	15-59	99	2011
25.25	27.75	15.5	420	.270	Голубцы ленивые*	116-99	306	2008
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-42	104	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	9-39	21	т/к
43	55	140	1173	1.065		176-40		
79	79	237	1937	1.655		294=		

ВСЕГО

Медсестра КЧ Красильникова Т.И.
 Зав. производством Оли Тервильская Е.А.
 Бухгалтер Оли Сузак М.Ю.

Меню* ЗЦДЮТ/15

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0	0	0	0	.038	Сыр плавленый	26-92	0	к/к
8.15	10.44	45.08	307	.200.005	Каша пшеничная на св.молоке	21-53	302	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	5-19	11	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-36	4.3	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	15-10	0	к/к
21	16	107	667	0.698		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-26	29	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	31-82	82	2012
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
8.75	6.79	5.81	157	.080/.030	Рыба, запеченная под молочным соусом	70-30	386	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-40	91.1	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
2.4	2.9	30.9	154	.050	Печенье	14-17	77	т/к
30	28	157	1076	1.065		176-40		
51	44	263	1743	1.783		294=		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Тервинская Е.А.
 Бухгалтер Сугак М.Ю.

Зам. директора по питанию Пеллель Е.Г.

16 Января 2025 г.

Меню* ЗЦДЮТ/16

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	21-65	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	44-04	214	2012
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
1.5	0.13	3.15	19	.050	Горошек зеленый консер	12-28	75	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	15-60	103	т/к
29	40	66	744	0.58		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.83	6.08	4.04	75	.100	Винегрет овощной	20-90	71	2004
7.21	3	18.25	130	.250/.020	Суп картофельный с рыбой	25-09	77	2012
23.1	18.4	27.2	370	.075/.250	Рагу из птицы (индейка)	69-58	443	2№443
7.07	8.41	65.09	364	.090	Булочка Российская	16-74	775	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	15-47	66	т/к
44	37	218	1304	1.16		176-40		
73	77	284	2048	1.74		294=		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Тервинская Е.А.
 Бухгалтер Сулак М.Ю.

Зам. директора по питанию Селева Мельник Е.Г.
17 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/17

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	11-37	26	т/к
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	11	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-91	43	т/к
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	64-19	366	2004
46	33	99	901	0.555		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
3.2	16.2	12.1	208	.100	Салат из свеклы с черн., орех., чесно.*	17-93	49	2008
5.46	4.39	8.97	101	.250/005/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. , с кур	11-56	88	2011
29.68	10.31	47.59	401	.100/180	Плов из птицы	87-17	321	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	911	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-виноград свежий	19-65	63	т/к
47	33	172	1101	1.045		176-40		
ВСЕГО								
93	66	271	2002	1.6		294=		

Медсестра Красильникова Т.И.
Зав. производством Терешинская Е.А.
Бухгалтер Сулак М.Ю.

Зам. директора по питанию *Селень Е.Г.*
 18 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/18

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	14-52	2	2004
11.84	26.5	45.16	469	.250	Макароны с сыром*	49-02	333 01	2004
5	3	35.5	190	.050	Сушка	14-77	37	т/к
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток*	15-17	692	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	14-65	70	т/к
23	40	154	1083	0.685		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.5	15.1	8.5	176	.100	Салат витаминный	27-96	27 2	1996
3	5.75	17.25	132	.250/010/020	Рассольник "Ленинградский" со смет и кур	21-10	96 01	2011
4.75	8.89	20.09	181	.230	Овощи в молочном соусе	31-38	526	2004
20	16.25	6.25	253	.100	Кнели из кур (паровые)	59-93	505	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	13-79	8	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91 1	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	14-46	66	т/к
38	48	162	1155	1.11		176-40		
61	88	316	2238	1.795		294=		

ВСЕГО

Медсестра *КЧ* Красильникова Т.И.
 Зав. производством *Терешкина Е.А.*
 Бухгалтер *Сухан М.Ю.*

Меню *ЗЦДЮТ/19

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	11	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-28	3	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	77-66	362	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	16-89	84	т/к
32	22	93	695	0.575		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-90	14	т/к
2.69	2.84	17.14	105	.250	Суп картофельный с макаронными изделиями	6-75	88	2015
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
8.36	10.08	15	274	.120	Шницель рыбный натуральный	58-41	391	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-10	71	т/к
0	0	0	0	.040	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	18-10	0	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	14-66	66	т/к
23	23	167	991	1.3		176-40		
ВСЕГО						294=		

Медсестра Красильникова Т.И.
 Зав. производством Тервинская Е.А.
 Бухгалтер Сулак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/20

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
9.2	11.87	0	146	.040	Сыр сычужный твердых сортов*	34-63	97	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
7.86	14.08	34	294	.200	Каша (вязкая)	19-49	302	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	14-27	6	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-36	4.3	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	28-55	0	к/к
30	39	95	863	0.645		117-60		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	10.1	3.7	110	.100	Салат "Полонынский"	26-47	24	2004
6.36	8.17	12.67	182	.250/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	31-82	82	2012
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	.065/.050	Сердце в соусе	54-21	406	1996
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-03	4	т/к
35	31	167	1146	1.215		176-40		
64	69	262	2009	1.86		294=		

ВСЕГО

Медсестра _____ Красильникова Т.И.
 Зав. производством _____ Тервинская Е.А.
 Бухгалтер _____ Сулак М.Ю.