

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова

_____ .2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием
учащихся младших классов стоимостью 242,20 рублей
(завтрак — 96,90 руб., обед — 145,30 руб.) общеобразовательной школы № 660
Загородного центра детско-юношеского творчества
«Зеркальный»

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

СОГЛАСОВАНО
Директор ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

_____ А.В. Николаев



_____ .2023г.

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 10:20							
Сыр плавленый	19	2,53	3,56	1,41	48,00	32	т/к
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	311	2004
Какао с молоком	200	4,89	4,11	18,11	130,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Изделия хлебобулочные "штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	51	т/к
ИТОГО	689	28,65	43,27	137,20	834,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	250	6,40	4,50	18,60	141,00	139	2004
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	551/1	2004
Рыба (филе трески) отварная. Соус польский	80/50	17,40	16,70	2,30	223,00	354	1997
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	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	55	3,72	0,46	23,10	118,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
ИТОГО	1120	43,97	42,56	197,50	1372,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1809	72,62	85,83	334,70	2206,00		

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 10:20							
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
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	5,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	210	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	720	26,13	37,16	90,03	781,00		
Обед 14:00							
Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	42	т/к
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250	3,10	5,60	5,20	84,00	129	2004
Сердце в соусе	65/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	205	2012
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Сырок глазированный	40	3,00	18,00	14,20	159,00	0	т/к
Фрукт -банан	100	3,00	1,00	42,00	192,00	211	т/к
ИТОГО	1078	35,71	37,68	171,87	1146,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1798	61,84	74,84	261,90	1927,00		

10 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	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	45	2,97	0,90	21,33	112,00	212	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
Печенье сахарное	50	2,40	2,90	30,90	154,00	56	т/к
ИТОГО	857	26,65	31,05	119,46	879,00		

Обед 14:00

Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Борщ волынский с курой	250/10	8,66	6,00	8,32	123,00	119	2004
Рыба тушеная в томате с овощами (филе трески)	110/50	10,90	4,80	4,10	103,00	374	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
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
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	1268	29,40	20,95	118,23	811,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2125	56,05	52,00	237,69	1690,00		

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 10:20							
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
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	130/30	12,20	10,10	54,20	340,00	362	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт - груша	100	0,22	0,16	5,50	25,00	84	т/к
ИТОГО	660	22,45	24,01	123,88	805,00		
Обед 14:00							
Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	50	2008
Суп из овощей с курой	250	3,00	4,20	10,20	91,00	135	2004
Рыба припущенная	120	16,84	0,72	0	91	371	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	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	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4	т/к
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
ИТОГО	1173	44,69	31,72	134,95	1036,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1833	67,14	55,73	258,83	1841,00		

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 10:20							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	32	т/к
Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,15	10,44	45,08	307,00	302	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	т/к
Фрукт - яблоко	100	0,45	0,00	12,90	67,00	214	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Изделия хлебобулочные "булочка с фруктовой начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	39	т/к
ИТОГО	769	32,20	40,33	132,36	1133,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Борщ сибирский со сметаной	250/10	8,20	5,80	10,40	127,00	111	2004
Сердце в соусе	65/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	205	2012
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
Фрукт - апельсин	100	0,50	0,00	26,60	122,00	61	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
ИТОГО	1315	42,92	21,26	198,28	1213,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2084	75,12	61,59	330,64	2346,00		

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 10:20							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	17	т/к
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	5,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3	т/к
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	108	т/к
ИТОГО	705	24,82	32,46	82,44	709,00		
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	250	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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Изделия хлебобулочные "слойка мозайка"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	34	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	69	т/к
ИТОГО	1273	45,04	47,26	123,31	1198,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1978	69,86	79,72	205,75	1907,00		

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 10:20							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	15,43	13,43	36,00	364,00	366	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Изделия хлебобулочные "Булочка с фруктовой начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	206	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	600	34,84	36,11	108,22	1036,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250	3,86	6,67	7,59	111,00	124	2004
Бефстроганов	60/60	20,88	14,76	6,24	244,00	375	1996
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,00	25	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	0	т/к
ИТОГО	1228	35,38	31,50	163,59	1017,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1828	70,22	67,61	271,81	2053,00		

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 10:20							
Сырники из творога с молоком сгущеным	150/30	22,32	29,64	32,37	631,00	358	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Изделия хлебобулочные "Штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	51	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	610	32,99	48,43	139,75	1050,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27	1996
Суп любительский с курой	250	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
Бифштекс рубленый	90	18,51	29,19	0,13	338,00	448	2004
Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	526	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	45	3,04	0,38	18,90	97,00	204	т/к
ИТОГО	1125	35,08	55,30	124,30	1145,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735	68,07	103,73	264,05	2195,00		

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 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	190	2008
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	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	69	т/к
Пряники	90	5,40	4,20	67,50	609,00	0	т/к
ИТОГО	835	27,05	26,60	178,40	1368,00		

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	3,00	5,80	17,20	133,00	132	2008
Котлета особая	110	16,50	21,78	12,98	315,00	452	2004
Морковь, тушенная с рисом	200	3,67	12,22	32,00	254,00	219	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	1253	31,33	51,48	157,56	1226,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2088	58,38	78,08	335,96	2594,00		

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 10:20							
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Масло (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
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
ИТОГО	700	26,12	29,32	105,18	796,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	133	2004
Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	179	2004
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	16	12,55	4	198	503	2004
Рагу из овощей	200	4,15	16,00	16,30	226,00	224	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	36	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	45	3,04	0,38	18,90	97,00	204	т/к
ИТОГО	1045	43,79	38,94	144,85	1181,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1745	69,91	68,26	250,03	1977,00		

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	72,62	85,83	334,7	2206,00	
Всего за 2 день:	61,84	74,84	261,9	1927,00	
Всего за 3 день:	69,91	68,26	250,03	1977,00	
Всего за 4 день:	67,14	55,73	258,83	1841,00	
Всего за 5 день:	75,12	61,59	330,64	2346,00	
Всего за 6 день:	69,86	79,72	205,75	1907,00	
Всего за 7 день:	70,22	67,61	271,81	2053,00	
Всего за 8 день:	68,07	103,73	264,05	2195,00	
Всего за 9 день:	58,38	78,08	335,96	2594,00	
Всего за 10 день:	56,05	52	237,69	1690,00	
ИТОГО	669,21	727,39	2751,36	20736,00	1500,00
В среднем за 1 день:	66,92	72,74	275,14	2073,60	

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 10:20							
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	0	т/к
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	23	т/к
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	0	т/к
Вафли сливочные	80	1,52	11,36	24,88	202,00	0	т/к
ИТОГО	560	28,84	51,62	77,37	896,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	250	6,40	4,50	18,60	141,00	139	2004
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	551/1	2004
Тефтели рыбные (филе трески)	120	7,32	4,84	14,08	214,00	394	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
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	1233	32,84	24,29	195,61	1175,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1793	61,68	75,91	272,98	2071,00		

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 10:20							
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
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	28,6	0,30	0,10	15,20	62,00	24	т/к
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	0	т/к
Изделия хлебобулочные слойка "Мозайка"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	34	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
ИТОГО	677	26,37	32,33	85,86	814,00		
Обед 14:00							
Салат из редьки с овощами	100	1,60	10,10	5,90	121,00	34	2008
Щи по-уральски (с крупой) со сметаной и курой	300/20	3,20	5,70	7,40	94,00	128	2004
Сердце в соусе	65/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	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
Кольцо песочное	90	6,75	21,00	39,07	372,00	8	1996
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	1323	34,01	47,00	187,59	1347,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2000	60,38	79,33	273,45	2161,00		

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 10:20

Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	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
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	760	31,45	39,08	111,72	949,00		

Обед 14:00

Салат "Половинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	24	2004
Борщ волынский и курой	250/15	9,71	6,68	8,32	134,00	119	2004
Сердце в соусе	70/30	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	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	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	39	т/к
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
ИТОГО	1288	45,47	42,46	152,57	1300,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2048	76,92	81,54	264,29	2249,00		

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 10:20							
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	180	21,00	14,00	38,00	363,00	362	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	0	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	680	35,49	25,50	104,92	815,00		
Обед 14:00							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	48	2008
Суп из овощей	250	3,00	4,20	10,20	91,00	135	2004
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	25	5,25	3,40	0,00	54,00	218	т/к
Голубцы ленивые	250	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	45	3,04	0,38	18,90	97,00	0	т/к
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	84	т/к
ИТОГО	1220	49,54	63,90	133,80	1254,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1900	85,03	89,40	238,72	2069,00		

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 10:20							
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	32	т/к
Каша вязкая пшеничная с тыквой	200	7,20	8,27	38,40	256,00	303	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Фрукт - апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	879	23,67	22,17	122,21	785,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Борщ сибирский со сметаной	250/10	8,20	5,80	10,40	127,00	111	2004
Рыба, запеченная под молочным соусом	90/40	8,61	9,06	15,06	177	386	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Ватрушка с творожным фаршем	90	11,04	5,76	39,00	254,00	741/764	2004
ИТОГО	1030	36,53	30,39	142,71	1017,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1909	60,20	52,56	264,92	1802,00		

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 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	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
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	0	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	680	26,32	34,39	72,70	735,00		

Обед 14:00

Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	71	2004
Суп картофельный	200	6,67	6,16	13,55	131,00	133	2004
Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	179	2004
Рагу из птицы	300	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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Булочка российская	90	1,50	7,20	54,75	291,00	775	2004
Пряники	50	2,00	1,50	39,00	175,00	0	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1338	47,74	40,74	248,24	1472,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2018	74,06	75,13	320,94	2207,00		

17 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	18,75	16,15	40,84	430,00	366	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	63	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
ИТОГО	600	41,35	36,42	113,14	920,00		

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	250	1,76	5,31	7,59	90,00	124	2004
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	15	т/к
Плов	300	20,00	41,00	47,00	644,00	403	1994
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	39	т/к
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	1188	49,95	86,93	128,58	1598,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1788	91,30	123,35	241,72	2518,00		

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 10:20

Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Макароньы с сыром	200	9,47	21,20	36,13	375,00	333	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Сушка ванильная	50	5,00	3,00	35,50	190,00	37	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	740	23,40	34,38	155,71	1042,00		

Обед 14:00

Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27/2	1996
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/15	3,00	5,75	17,25	132,00	132	2004
Кнели из кур (паровые)	100	20,00	16,25	6,25	253,00	505	2004
Овощи в молочном соусе	200	4,13	7,73	17,47	157,00	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	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1113	41,27	49,73	142,27	1113,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1853	64,67	84,11	297,98	2155,00		

19 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	180	21,00	14,00	38,00	363,00	362	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	675	33,25	24,15	103,00	775,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14	т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,90	2,80	20,00	121,00	139	2004
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	5	1,05	0,68	0,00	10,50	0	т/к
Шницель рыбный натуральный	120	8,36	10,08	15,00	274,00	391	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	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	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Изделия хлебобулочные "Слойка мозайка"	50	1,25	8,50	35,50	210,00	34	т/к
Фрукты - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1273	25,10	32,26	196,20	1199,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1948	58,35	56,41	299,20	1974,50		

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 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Каша овсяная "Геркулес" 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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	201	т/к
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	905	23,30	23,58	127,11	763,00		

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
Бефстроганов	60/60	20,88	14,76	6,24	244,00	375	1996
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	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукты - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	1093	46,41	35,20	132,06	1114,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1998	69,71	58,78	259,17	1877,00		

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 11 день:	61,68	75,91	272,98	2071,00	
Всего за 12 день:	60,38	79,33	273,45	2161,00	
Всего за 13 день:	69,71	58,78	259,17	1877,00	
Всего за 14 день:	85,03	89,4	238,72	2069,00	
Всего за 15 день:	60,2	52,56	264,92	1802,00	
<i>Всего за 16 день:</i>	74,06	75,13	320,94	2207,00	
Всего за 17 день:	91,3	123,35	241,72	2518,00	
Всего за 18 день:	64,67	84,11	297,98	2155,00	
Всего за 19 день:	58,35	56,41	299,2	1974,50	
Всего за 20 день:	76,92	81,54	264,29	2249,00	
ИТОГО	702,30	776,52	2733,37	21083,50	
<i>В среднем за 1 день:</i>	70,23	77,65	273,34	2108,35	1500,00

Используемые сборники:

Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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

Врач-педиатор ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

В.А. Прудкий