

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова

2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием
учащихся старших классов стоимостью 284,70 рублей
(завтрак — 113,90 руб., обед — 170,80 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 технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр плавленнный	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
Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	311	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	5,00	60,00	685	2004
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
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Изделия хлебобулочные "штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	51	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	904	22,78	35,31	154,30	758,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	300	7,68	5,40	22,32	169,00	139	2004
Рыба (филе трески) отварная. Соус польский	100/50	21,75	20,87	2,87	279,00	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
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	1295	49,06	49,13	189,70	1418,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2199	71,84	84,44	344,00	2176,00		

2 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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	5,00	60,00	685	2004
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	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	865	28,18	38,06	72,88	729,00		
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	300/15/5	8,90	10,00	11,90	173,00	125	2004
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
Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	0	т/к
Изделия хлебобулочные "Булочка с фруктовой начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	0	т/к
Сырок глазированный	40	3,00	18,00	14,20	159,00	0	т/к
ИТОГО	1160	52,51	57,68	167,21	1445,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2025	80,69	95,74	240,09	2174,00		

10 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность					Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
№ рецептуры или							
Завтрак 11:15							
Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	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
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
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	1007	33,37	36,44	136,18	1021,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Борщ волынский с курой	300/10	7,87	5,57	9,98	122,00	119	2004
Рыба тушеная в томате с овощами (филе трески)	110/50	10,90	4,80	4,10	103,00	374	2004
Пюре картофельное	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
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	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3	т/к
ИТОГО	1335	33,11	20,73	146,77	927,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2342	66,48	57,17	282,95	1948,00		

4 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/30	22,82	17,87	32,04	383,00	362	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	0	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
ИТОГО	825	38,11	37,66	100,82	918,00		
Обед 14:00							
Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	50	2008
Суп из овощей с курой	300/15	6,75	7,08	12,24	141,00	135	2004
Рыба припущенная	120	16,84	0,72	0	91	371	2004
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Соус молочный для подачи к блюдам	50	1,00	3,10	3,30	45,00	595	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,70	0,34	16,80	86,00	0	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
Изделия хлебобулочные "штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	51	т/к
ИТОГО	1205	43,61	43,62	166,34	1024,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2030	81,72	81,28	267,16	1942,00		

5 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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 плавленый (порциями)	38	5,06	7,12	2,82	96,00	32	т/к
Каша пшениная 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
Изделия хлебобулочные "булочка с фруктовой начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	0	т/к
ИТОГО	853	36,75	45,05	138,53	1217,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Борщ сибирский со сметаной	300/15	15,12	10,38	12,04	200,00	111	2004
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
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	0,80	0,20	7,50	38,00	61	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
ИТОГО	1585	57,22	33,37	196,39	1359,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2438	93,97	78,42	334,92	2576,00		

6 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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	5,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	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	780	34,46	45,24	95,01	899,00		

Обед 14:00

Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	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
Соки фруктовые 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
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	1400	49,77	49,16	157,14	1363,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2180	84,23	94,40	252,15	2262,00		

7 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	37,62	20,69	48,91	542,00	366	2004
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	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	750	50,95	36,29	135,19	1108,00		
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	300/5/15	5,26	8,41	9,11	140,00	124	2004
Бефстроганов	60/60	20,88	14,76	6,24	244,00	375	1996
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	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	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Изделия хлебобулочные "Булочка с фруктовой начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	0	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	0	т/к
ИТОГО	1420	50,54	48,23	194,16	1422,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2170	101,49	84,52	329,35	2530,00		

8 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Сырники из творога с молоком сгущенным	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
Изделия хлебобулочные "Штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	51	т/к
ИТОГО	600	45,70	67,02	138,39	1273,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27	1996
Суп любительский с курой	300	7,68	5,40	22,32	169,00	93	2008
Бифштекс рубленый	110	10,37	11,63	0,21	390,00	448	2004
Овощи тушеные	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
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	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	т/к
ИТОГО	1295	35,21	43,35	168,31	1460,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1895	80,91	110,37	306,70	2733,00		

9 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур/
		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
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	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	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	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	885	33,59	41,27	170,26	1472,00		
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	300	3,60	6,90	20,70	158,00	132	2008
Котлета особая	110	16,50	21,78	12,98	315,00	452	2004
Морковь, тушенная 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
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
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	1490	36,12	57,67	183,83	1410,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2375	69,71	98,94	354,09	2882,00		

3 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
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
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	915	30,23	33,53	111,53	877,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	133	2004
Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	179	2004
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	120	21,16	10,69	4,8	199	503	2004
Рагу из овощей	230	4,91	17,94	18,55	256,00	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	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 - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	63	т/к
ИТОГО	1315	55,58	41,01	221,95	1476,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2230	85,81	74,54	333,48	2353,00		

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности					
ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	71,84	84,44	344	2176,00	
Всего за 2 день:	80,69	95,74	240,99	2174,00	
Всего за 3 день:	85,81	74,54	333,48	2353,00	
Всего за 4 день:	81,72	81,28	267,16	1942,00	
Всего за 5 день:	93,97	78,42	334,92	2576,00	
Всего за 6 день:	84,23	94,4	252,15	2262,00	
Всего за 7 день:	101,49	84,52	329,35	2530,00	
Всего за 8 день:	80,91	110,37	306,7	2733,00	
Всего за 9 день:	69,71	98,94	354,09	2882,00	
Всего за 10 день:	66,48	57,17	282,95	1948,00	
ИТОГО	816,85	859,82	3045,79	23576,00	1632,00
В среднем за 1 день:	81,69	85,98	304,58	2357,60	

11 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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)	40	9,20	11,87	0,00	146,00	97	т/к
Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	340	2004
Кукуруза консервированная	75	2,18	1,80	9,00	67,00	43	т/к
Кофейный напиток	200	2,60	3,60	28,40	152,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Вафли сливочные	80	1,52	11,36	24,88	202,00	0	т/к
ИТОГО	620	35,74	60,52	94,48	1064,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	300	7,68	5,40	22,32	169,00	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	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
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
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	0	т/к
ИТОГО	1465	44,18	38,83	194,14	1493,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2085	79,92	99,35	288,62	2557,00		

12 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /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)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	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	60	3,96	1,20	28,44	150,00	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	722	34,26	41,48	92,97	960,00		

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	300/5/15	3,72	6,72	6,24	101,00	128	2004
Сердце в соусе	80/40	9,60	3,00	3,84	107,00	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
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
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
ИТОГО	1460	38,57	49,86	220,18	1512,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2182	72,83	91,34	313,15	2472,00		

20 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
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	930	29,65	37,70	131,22	1010,00		
Обед 14:00							
Салат "Полоньинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	24	2004
Борщ волынский	300	7,87	5,57	9,98	122,00	119	2004
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
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
Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	39	т/к
Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1480	51,40	48,80	171,05	1442,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2410	81,05	86,50	302,27	2452,00		

14 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	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	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-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	740	40,74	32,47	123,40	976,00		
Обед 14:00							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	48	2008
Суп из овощей	300	3,60	5,04	12,24	109,00	135	2004
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	18	т/к
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
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	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	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	1530	51,85	64,03	184,74	1461,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2270	92,59	96,50	308,14	2437,00		

15 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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 плавленый (порциями)	38	5,06	7,12	2,82	96,00	32	т/к
Каша вязкая пшениная с тыквой	220	8,97	11,49	49,60	338,00	303	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
Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	39	т/к
Фрукт - апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	798	38,24	43,84	126,84	1147,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Борщ сибирский со сметаной	300/15	15,12	10,38	12,04	200,00	111	2004
Рыба, запеченная под молочным соусом	90/40	8,61	9,06	15,06	177	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
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	45	2,97	0,90	21,33	112,00	0	т/к
Ватрушка с творожным фаршем	90	11,04	5,76	39,00	254,00	741/764	2004
ИТОГО	1385	49,44	35,66	201,16	1345,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2183	87,68	79,50	328,00	2492,00		

16 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
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	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
Пряники	50	2,00	1,50	39,00	175,00	0	2004
ИТОГО	755	35,83	41,89	121,39	1022,00		
Обед 14:00							
Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	71	2004
Суп картофельный	250	5,62	3,00	19,50	127,00	133	2004
Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	179	2004
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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
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	1390	51,97	37,72	240,09	1429,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2145	87,80	79,61	361,48	2451,00		

17 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур/
		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
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
Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
ИТОГО	655	59,95	42,48	99,21	1040,00		
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	300	2,11	6,37	9,11	108,00	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
Пряники	50	2,00	1,50	39,00	175,00	0	2004
упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
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 - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	63	т/к
ИТОГО	1470	58,51	91,44	245,59	2060,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2125	118,46	133,92	344,80	3100,00		

18 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	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	830	27,83	44,35	179,98	1257,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27/2	1996
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300	3,60	6,90	20,70	158,00	132	2004
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	18	т/к
Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	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	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	0	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	1275	50,94	56,25	182,51	1372,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2105	78,77	100,60	362,49	2629,00		

19 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	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	755	44,80	34,92	109,88	943,00		
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)	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	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
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	1395	32,71	34,81	228,12	1371,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2150	77,51	69,73	338,00	2314,00		

13 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	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	915	30,36	34,70	125,00	869,00		
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	70	4,60	0,77	32,41	154,00	0	т/к
Изделия хлебобулочные "слойка Свердловкая"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	36	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1265	51,90	40,52	181,84	1439,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2180	82,26	75,22	306,84	2308,00		

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 11 день:	79,92	99,35	288,62	2557,00	
Всего за 12 день:	72,83	91,34	313,15	2472,00	
Всего за 13 день:	82,26	75,22	306,84	2308,00	
Всего за 14 день:	92,59	96,3	308,14	2437,00	
Всего за 15 день:	87,68	79,5	328	2492,00	
<i>Всего за 16 день:</i>	87,8	79,61	361,48	2451,00	
Всего за 17 день:	118,46	133,92	344,8	3100,00	
Всего за 18 день:	78,77	100,6	362,49	2629,00	
Всего за 19 день:	77,51	69,73	338	2314,00	
Всего за 20 день:	81,05	86,5	302,27	2452,00	
ИТОГО	858,87	912,07	3253,79	25212,00	1632,00
В среднем за 1 день:	85,89	91,21	325,38	2521,20	

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