



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ФБУН «СПб ГДТЮ»

\_\_\_\_\_ М.Р. Катунова

\_\_\_\_\_.2025г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием обучающихся в 1-4 классах стоимостью 260,90 рублей (завтрак — 104,40 руб., обед — 156,50 руб.) средней общеобразовательной школы № 660 Загородного центра детско-юношеского творчества «Зеркальный» Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»**

СОГЛАСОВАНО  
И.о. директора ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

\_\_\_\_\_ А.В. Яковлев

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2025г.

**1 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 плавленый	20	2,66	3,75	1,48	51,00	32	т/к
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая манная с вареньем	200/10	6,00	8,30	33,60	233,00	311/5	2004/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 -мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>623</b>	<b>21,39</b>	<b>23,19</b>	<b>114,25</b>	<b>676,00</b>		

**Обед 14:00**

Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	250/10	7,59	6,63	16,32	156,00	87	2015
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	70	4,11	19,51	19,41	260,00	806	2004
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,10	0,10	7,90	37,00	551/1	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	55	3,72	0,46	23,10	118,00	150	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1005</b>	<b>38,88</b>	<b>52,68</b>	<b>124,95</b>	<b>1139,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1628</b>	<b>60,27</b>	<b>75,87</b>	<b>239,20</b>	<b>1815,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 10:20</b>							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	т/к
Помидор свежий	45	1,05	0,15	3,45	21	14	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
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>27,35</b>	<b>37,71</b>	<b>60,96</b>	<b>695,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Кукуруза консервированная	80	2,32	1,92	9,60	71,00	42/1	т/к
Щи из квашеной капусты с картофелем с курой со сметаной	250/10/5	5,25	6,75	24,12	105,00	91	2011
Сердце в соусе	60/50	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 консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,00	25	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 -банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	21	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1028</b>	<b>31,28</b>	<b>19,32</b>	<b>189,19</b>	<b>945,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1528</b>	<b>58,63</b>	<b>57,03</b>	<b>250,15</b>	<b>1640,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 10:20</b>							
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
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	4	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>24,50</b>	<b>28,53</b>	<b>88,76</b>	<b>717,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Овощи натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29	т/к
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	90	15,87	8,01	3,6	148	503	2004
Рагу из овощей	200	4,15	16,00	16,30	226,00	224	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	45	3,04	0,38	18,90	97,00	204	т/к
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>32,08</b>	<b>27,91</b>	<b>91,64</b>	<b>770,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>56,58</b>	<b>56,44</b>	<b>180,40</b>	<b>1487,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 10:20</b>							
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	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - груша	100	0,22	0,16	5,50	25,00	84	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>18,17</b>	<b>16,14</b>	<b>105,05</b>	<b>631,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Салат "Свеколка"	80	6,40	8,08	12,16	147,00	50	2004
Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/5	5,51	4,44	10,52	107,00	99	2011
Биточки рыбные запеченные	90	8,3	4,6	7,1	150	255	2012
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	40	2,64	0,80	18,96	100,00	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	57/1	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1078</b>	<b>33,69</b>	<b>29,22</b>	<b>179,90</b>	<b>1186,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1603</b>	<b>51,86</b>	<b>45,36</b>	<b>284,95</b>	<b>1817,00</b>		

**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**

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Каша пшенная 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	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>598</b>	<b>19,21</b>	<b>23,51</b>	<b>109,49</b>	<b>747,00</b>		

**Обед 14:00**

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/5	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	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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	45	3,04	0,38	18,90	97,00	104	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>39,02</b>	<b>23,35</b>	<b>151,29</b>	<b>1046,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1598</b>	<b>58,23</b>	<b>46,86</b>	<b>260,78</b>	<b>1793,00</b>		

**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**

Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	т/к
Масло (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
Помидор свежий	45	1,05	0,15	3,45	21	14	т/к
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	5,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>27,35</b>	<b>37,71</b>	<b>50,96</b>	<b>695,00</b>		

**Обед 14:00**

Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	133	2004
Фрикадельки из кур	15	3,42	1,92	0,12	31,00	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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	55	3,72	0,46	23,10	118,00	150	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>37,35</b>	<b>35,17</b>	<b>87,84</b>	<b>847,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>64,70</b>	<b>72,88</b>	<b>138,80</b>	<b>1542,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 10:20</b>							
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
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/2	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>21,92</b>	<b>20,33</b>	<b>86,21</b>	<b>672,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курой	250/5/10	5,46	4,39	8,97	101,00	88	2011
Бефстроганов	40/50	17,40	12,30	5,20	203,00	375	1996
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>933</b>	<b>36,18</b>	<b>27,90</b>	<b>112,87</b>	<b>863,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1438</b>	<b>58,10</b>	<b>48,23</b>	<b>199,08</b>	<b>1535,00</b>		

### 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		
<b>Завтрак 10:20</b>							
Сырники из творога с молоком сгущеным	150/30	22,32	29,64	32,37	631,00	358	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Чай с сахаром и лимоном	185/15	0,30	0,10	15,20	62,00	686	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>502</b>	<b>33,57</b>	<b>36,37</b>	<b>87,62</b>	<b>957,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Салат витаминный (2-й вариант)	80	1,35	3,66	11,18	82,00	40/1	2004
Суп любительский с курой	250/10	6,95	10,23	25,30	159,00	93	2008
Биточки, котлеты, шницели	90	13,50	13,86	11,34	225,00	451	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
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>888</b>	<b>31,16</b>	<b>36,28</b>	<b>126,76</b>	<b>906,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>64,73</b>	<b>72,65</b>	<b>214,38</b>	<b>1863,00</b>		

**9 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		
<b>Завтрак 10:20</b>							
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
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>15,86</b>	<b>21,65</b>	<b>97,29</b>	<b>666,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	80	0,88	8,08	2,88	85,00	22	2004
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,00	5,80	17,20	133,00	96	2011
Гуляш из отварного мяса	50/50	6,50	8,07	10,64	141,00	277	2012
Морковь, тушеная 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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>938</b>	<b>21,85</b>	<b>35,87</b>	<b>143,02</b>	<b>997,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1538</b>	<b>37,71</b>	<b>57,52</b>	<b>240,31</b>	<b>1663,00</b>		

**10 ДЕНЬ**

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак 10:20</b>								
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	
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	24	т/к	
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	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	21	т/к	
<b>ИТОГО</b>	<b>702</b>	<b>19,15</b>	<b>22,30</b>	<b>95,85</b>	<b>675,00</b>			
<b>Обед 14:00</b>								
Овоши натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29/1	т/к	
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/5	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	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	
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к	
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к	
<b>ИТОГО</b>	<b>948</b>	<b>25,41</b>	<b>22,41</b>	<b>106,06</b>	<b>783,00</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1650</b>	<b>44,56</b>	<b>44,71</b>	<b>201,91</b>	<b>1458,00</b>			

### 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

Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	т/к
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
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	4/1	т/к
Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>23,32</b>	<b>31,46</b>	<b>56,24</b>	<b>613,00</b>		

#### Обед 14:00

Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный с бобовыми и курой	250/25	5,49	5,27	16,32	135,00	87	2015
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,30	0,30	23,70	111,00	551/1	2004
Биточки рыбные запеченные	90	8,35	4,60	7,10	151,00	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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	587	2004
Вафли сливочные	50	2,25	14,50	31,50	265,00	78	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1055</b>	<b>31,23</b>	<b>37,07</b>	<b>188,64</b>	<b>1283,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1618</b>	<b>54,55</b>	<b>68,53</b>	<b>244,88</b>	<b>1896,00</b>		

**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**

Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	97	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 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	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>627</b>	<b>24,35</b>	<b>25,83</b>	<b>71,58</b>	<b>618,00</b>		

**Обед 14:00**

Салат из редьки с овощами	80	0,86	9,33	2,68	98,00	34	2008
Щи из квашенной капусты с курой сметаной	250/10/5	4,77	6,91	6,74	109,00	77	2015
Сердце в соусе	50/50	8,00	2,50	3,20	89,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	332	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	35	2,31	0,70	16,59	87,00	2	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1038</b>	<b>27,70</b>	<b>26,44</b>	<b>118,93</b>	<b>866,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1668</b>	<b>52,05</b>	<b>52,27</b>	<b>190,51</b>	<b>1484,00</b>		

**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**

Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,51</b>	<b>23,98</b>	<b>77,66</b>	<b>619,00</b>		

**Обед 14:00**

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	12,92	10,08	25,21	250,00	137	2004
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	5,67	8,96	7,31	160,00	38	т/к УСП 2022
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,58	4,58	37,70	206,00	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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>1133</b>	<b>28,69</b>	<b>24,68</b>	<b>172,46</b>	<b>992,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1713</b>	<b>49,20</b>	<b>48,66</b>	<b>250,12</b>	<b>1611,00</b>		

**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
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
Каша пшеничная молочная	200	4,20	8,40	26,00	199,00	311	2004
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-груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>23,32</b>	<b>30,05</b>	<b>84,52</b>	<b>707,00</b>		

**Обед 14:00**

Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	4,38	4,06	6,40	144,00	48	2008
Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/5	5,51	4,44	10,52	107,00	99	2011
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
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>40,87</b>	<b>39,03</b>	<b>95,83</b>	<b>982,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1535</b>	<b>64,19</b>	<b>69,08</b>	<b>180,35</b>	<b>1689,00</b>		

**15 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 плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	32	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша жидкая пшеничная 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	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	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
<b>ИТОГО</b>	<b>669</b>	<b>21,97</b>	<b>23,45</b>	<b>98,90</b>	<b>703,00</b>		

**Обед 14:00**

Овощи натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29/1	т/к
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	250/15/5	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	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	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>905</b>	<b>24,13</b>	<b>24,94</b>	<b>102,94</b>	<b>821,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1574</b>	<b>46,10</b>	<b>48,39</b>	<b>201,84</b>	<b>1524,00</b>		

### 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

Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	97	т/к
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,16	3,78	23,00	107	т/к
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>28,00</b>	<b>32,30</b>	<b>71,04</b>	<b>689,00</b>		

#### Обед 14:00

Винегрет овощной	80	0,66	4,86	3,23	60,00	71/2	2004
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
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
Булочка российская	90	1,50	7,20	54,75	291,00	775	2004
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1003</b>	<b>37,10</b>	<b>34,16</b>	<b>172,10</b>	<b>1153,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1503</b>	<b>65,10</b>	<b>66,46</b>	<b>243,14</b>	<b>1842,00</b>		

**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 10:20**

Масло сливочное (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	т/к
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15,43	13,43	36,00	364,00	366	2004
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	4/2	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>523</b>	<b>24,68</b>	<b>24,54</b>	<b>80,96</b>	<b>694,00</b>		

**Обед 14:00**

Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	80	2,56	12,96	9,68	166,00	49	2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курой	250/10/10	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
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	642	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>893</b>	<b>42,03</b>	<b>28,46</b>	<b>118,71</b>	<b>926,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1416</b>	<b>66,71</b>	<b>53,00</b>	<b>199,67</b>	<b>1620,00</b>		

**18 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**

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	200	9,47	21,20	36,13	375,00	333	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
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
<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>17,62</b>	<b>34,35</b>	<b>125,88</b>	<b>889,00</b>		

**Обед 14:00**

Салат витаминный (2-й вариант)	80	1,35	3,66	11,18	82,00	40/1	2004
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/5/20	3,00	5,75	17,25	132,00	96	2011
Кнели из кур (паровые)	90	18,00	14,62	5,62	228,00	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
<b>ИТОГО</b>	<b>898</b>	<b>30,72</b>	<b>32,26</b>	<b>105,88</b>	<b>844,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1658</b>	<b>48,34</b>	<b>66,61</b>	<b>231,76</b>	<b>1733,00</b>		

**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 10:20**

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	120/30	17,43	11,59	31,65	300,00	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	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>24,20</b>	<b>17,79</b>	<b>68,92</b>	<b>533,00</b>		

**Обед 14:00**

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105,00	88	2015
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	18	т/к
Шницель рыбный натуральный	100	17,80	13,40	9,00	228,00	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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1003</b>	<b>32,90</b>	<b>27,86</b>	<b>138,39</b>	<b>886,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1503</b>	<b>57,10</b>	<b>45,65</b>	<b>207,31</b>	<b>1419,00</b>		

**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)	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
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
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>28,72</b>	<b>37,05</b>	<b>95,09</b>	<b>843,00</b>		

**Обед 14:00**

Салат "Полоньинский"	80	0,75	2,45	4,51	42,00	24	2004
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной и курой	250/15/5	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	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	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1115</b>	<b>30,01</b>	<b>20,74</b>	<b>137,44</b>	<b>925,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1755</b>	<b>58,73</b>	<b>57,79</b>	<b>232,53</b>	<b>1768,00</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1117,44	1154,0	4392,1	33199
Среднее значение за период	55,87	57,70	219,61	1659,95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,46	31,3	52,9	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

<i>Возраст дети</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>
МЕНЮ ШКОЛЫ 2024 7-11 лет	571	979

**Используемые сборники:**

- 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»

*Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20*

**Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию**



**Е.Г. Чепель**

**Меню ЗЦДЮТ/1**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-45	96	2004
2.66	3.75	1.48	51	.020	Сыр плавленый	17-89	32	71к
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	12-84	337	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	19-13	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-62	693	2004
0	0	6.1	24	.010	Варенье	4-65	5	71к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микроэлементами	9-15	3	71к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	24-67	66	71к
21	23	114	676	0.623		<b>104-40</b>		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
0.56	0.08	1.52	10	.080	Огурец свежий	10-86	27.1	71к
5.49	5.27	16.32	135	.250	Суп картофельный с бобовыми	7-19	87	2015
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	22-13	472	1996
17.4	16.7	2.3	223	.080/050	Рыба отварная/соус польский	76-78	354	1977
4.11	19.51	19.41	260	.070	Коржи молочные	15-88	806	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	7-72	642	2004
3.72	0.46	23.1	118	.055	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-87	150	71к
1.1	0.1	7.9	37	0.010	Гренки к супу*	3-48	551.1	2004
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-59	18	71к
39	53	125	1139	1.005		<b>156-50</b>		
60	76	239	1815	1.629		<b>260-90</b>		

ВСЕГО

Медсестра  
за привлектвом  
Бухгалтер

Красильникова Г.И.  
Тервинская Е.А.  
Сулган М.Ю.

**Меню \*ЗЦДЮТ/2**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
0.05	4.15	0.05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
5.75	7.42	0	91	025	Сыр сычужный твердых сортов*	15-76	97	2004
1.05	0.15	3.45	21	045	Помидор свежий*	8-97	0	ТК
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	58-22	214	2012
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-28	685	2004
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогатенный микронутриентами	13-42	79	ТК
27	38	61	695	0.5		<b>104-40</b>		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
5.25	6.75	24.12	105	.250/010/005	Щи из кваш. капусты с курой со сметаной*	21-85	91	2011
7.22	6.2	41.16	250	200	Макаронные изделия отварные	16-51	332	2004
10.3	3.2	4.1	116	.060/050	Сердце в соусе	53-91	406	1996
0.4	0	41.4	161	200	Компот из плодов консервированных	23-79	25	ТК
2.32	1.92	9.6	71	080	Кукуруза консервированная	15-04	42.1	ТК
3.24	0.4	20.16	103	048	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	5-01	104.2	ТК
1.95	0.68	13.25	67	025	Батон, обогатенный микронутриентами	4-57	38	ТК
0.6	0.17	35.4	72	100	Фрукт-банан**	15-82	21	ТК
31	19	189	945	1.028		<b>156-50</b>		
59	57	250	1640	1.528		<b>260-90</b>		

ВСЕГО

Менеджер Красильникова Т.И.  
 зам. производств Горюшская Е.А.  
 Бухгалтер Сугак М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/З**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы 1-4 класс</u></b>								
1.2	4.3	22	132	0.40	Бутерброд с джемом	17.89	2	2004
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5.75	96	2004
6.58	9.68	24.38	210	2.00	Каша жидкая	22.05	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	2.00	Молоко кипяченое	19.11	697	2004
2.97	0.9	21.33	112	0.45	Батон, обогащен. микронутриентами	7.90	4.1	1/к
7.6	4.2	10.9	112	1.00	Творожок "Тема"	31.70	59	1/к
24	29	89	717	0.59		104.40		
<b><u>обед школы 1-4 класс</u></b>								
0.72	0.12	2.28	14	0.80	Овощи натуральные свежие	13.32	29.06	1/к
7.21	3	18.25	130	250/020	Суп картофельный с рыбой	28.88	77	2012
4.15	16	16.3	226	2.00	Рагу из овощей	30.46	224	2004
15.87	8.01	3.6	148	0.90	Суфле из кур**	62.08	503	2004
0.1	0.1	25.2	117	2.00	Кисель из кураги	14.56	643	2004
3.04	0.38	18.9	97	0.45	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4.46	104.1	1/к
0.99	0.3	7.11	38	0.15	Батон, обогащенный микронутриентами	2.74	4.1	1/к
32	28	92	770	0.9		156.50		
57	56	180	1487	1.49		260.90		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Г.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_ Терявская Е.А.  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_ *(подпись)* Сухай М.Ю.

**Меню\* ЗЦДЮТ/4**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
2.3	3.9	9.7	92	0.40	Бутерброд с сыром	10.73	3	2004
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	8.53	23	7К
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	4.57	38	7К
0.22	0.16	5.5	25	.100	Фрукт-груша	16.88	84.01	7К
12.2	10.1	54.2	340	130/030	Пудинг творожный со сгущ. молоком	63.69	362	2004
18	16	105	631	0.525		<b>104.40</b>		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
6.4	8.08	12.16	147	0.80	Салат "Свеколка"*	10.87	50	2004
5.51	4.44	10.52	107	250/010/010	Суп из овощей с курой со сметаной	17.65	99	2011
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	22.13	472	1996
8.3	4.6	7.1	150	.090	Биточки рыбные запеченные	58.29	255	2012
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	7.66	8	7К
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5.01	104.2	7К
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	7.32	3.1	7К
2	1.5	39	175	.050	Пряники	12.88	57.1	7К
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14.69	103	7К
34	29	180	1186	1.078		<b>156.50</b>		
ВСЕГО						<b>260.90</b>		

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Г.И.  
 зав. пром. участка \_\_\_\_\_ Терешкина Е.А.  
 бухгалтер \_\_\_\_\_ С.У.ак М.Ю.

*Челель Е.Г.*

05 Января 2025 г

**Меню \*ЗЦДЮТ/5**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	14-46	3	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-45	96	2004
8.15	10.44	45.08	307	.200/005	Каша пшеничная на св.молоке	22-23	302	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-62	693	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогашенный микронутриентами	4-22	38	1/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	1/к
19	24	109	747	0.596		104-40		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	16-04	17	1/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	34-45	82	2012
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	16-51	332	2004
10.3	3.2	4.1	116	.060/050	Сердце в соусе	53-91	408	1996
10.62	5.04	42.12	259	.090	Булочка "Творожная"*	20-32	786	2004
0.6	0.2	29.3	124	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	10-52	638	2004
3.04	0.38	18.9	97	.045	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	4-75	104.1	1/к
39	23	151	1046	1		156-50		
58	47	261	1793	1.598		260-90		

ВСЕГО

Медсестра  
Зав. производством  
бухгалтер

Красильникова Т.Н.  
Терешкина Е.А.  
Субак М.Ю.

## Меню \*ЗЦДЮТ/6

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы 1-4 класс</u></b>								
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	15-92	97	2004
1.05	0.15	3.45	21	.045	Помидор свежий*	9-06	0	1/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	58-22	214	2012
0.2	0.1	15	60	185/015	Чай с сахаром	2-03	11	1/к
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон,обогащенный микронутриентами	13-42	79	1/к
27	38	61	695	0.5		104-40		
<b><u>обед школы 1-4 класс</u></b>								
0.56	0.08	1.52	10	.080	Огурец свежий	10-91	27.1	1/к
3.6	2.86	19.2	117	.250	Суп картофельный	7-01	133	2004
25.25	27.75	15.5	420	.250	Голубцы ленивые*	105-36	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	9-61	642	2004
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-51	600	2004
3.72	0.46	23.1	118	.055	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-64	150	1/к
3.42	1.92	0.12	31	.015	Фрикадельки из кур	14-46	70	2008
37	35	88	847	0.9		156-50		
ВСЕГО								
65	73	149	1542	1.4		260-90		

Меккестра  
Зав. производством  
Бухгалтер



Красильникова Т.Н.  
Терешкова Е.А.  
Сулук М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/7**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов	
Белки	Жиры	Углеводы	ККал						
<b><u>Завтрак школы 1-4 класс</u></b>									
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	13=-	26	т/к	
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	14-46	3	2004	
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-62	693	2004	
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микронутриентами	2-74	4.1	т/к	
13.27	10.88	19.35	266	.120	Запеканка из творога*	47-63	366	2004	
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	13-95	103	т/к	
22	20	86	672	0.505		<b>104-40</b>			
<b><u>обед школы 1-4 класс</u></b>									
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	16-52	17	т/к	
5.46	4.39	8.97	101	.250/0.005/0.010	Щи из св. капусты с карт. со смет. с кур	13-89	88	2011	
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	22-13	472	1996	
17.4	12.3	5.2	203	.040/0.050	Бефстроганов	65-63	375	1996	
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к	
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	т/к	
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	8-95	3	т/к	
36	28	113	863	0.933		<b>156-50</b>			
ВСЕГО						<b>260-90</b>			

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

*Мельник*

08 Января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

**Меню ЗЦДЮТ/8**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	12-84	337	2004
0.3	0.1	15.2	62	.185/015/007	Чай с сахаром и лимоном	3-40	686	2004
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогащенный микронутриентами	13-72	79	т/к
22.32	29.64	32.37	631	.150/030	Сырники с молоком сгущеным	74-44	358	2004
34	36	88	957	0.502		104-40		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
1.35	3.66	11.18	82	.080	Салат витаминный	24-	40.1	2004
5.9	2.6	25.3	149	.250	Суп любительский	11-83	93	2008
4.13	7.73	17.47	157	.200	Овощи в молочном соусе	27-72	526	2004
13.5	13.86	11.34	225	.090	Котлеты, биточки, шницели	70-38	451.01	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	11-91	8	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	т/к
1.05	0.68	0	10	.005	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	2-91	18.01	т/к
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микронутриентами	2-74	4.1	т/к
31	29	127	906	0.888		156-50		
65	66	214	1863	1.38		260-90		

ВСЕГО

Мелкоштра  
Зав. производством  
Бухгалтер



Красильникова Т.И.  
Сервицкая Е.А.  
Судак М.Ю.

**Меню \*ЗЦДЮТ/9**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><i>Завтрак школа 1-4 класс</i></b>								
23	3.9	97	92	.040	Бутерброд с сыром	14-35	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
5.83	7.9	33.11	226	.200	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"***	23-10	190	2008
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	8-53	23	1к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	1к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	5-25	4	1к
16	22	97	666	0.6		<b>104-40</b>		
<b><i>обед школа 1-4 класс</i></b>								
0.88	8.08	2.88	85	.080	Салат из св помидоров со сл перцем*	17-46	22	2004
3	5.8	17.2	133	.250	Рассольник "Ленинградский" со смет	22-77	132.08	1№132
3.67	12.22	32	254	.200	Морковь, тушенная с рисом	16-71	219	2004
6.5	8.07	10.64	141	.050/050	Гуляш из отварного мяса	78-82	277	2012
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	4-85	639	2004
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	1к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	10-88	4.3	1к
22	36	143	997	0.938		<b>156-50</b>		
<b>ВСЕГО</b>								
38	58	240	1663	1.538		<b>260-90</b>		

Мексстра  
Зав. приюдомства  
бухгалтер



Красильникова Г.И.  
Терешкина Е.А.  
Сулак М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/10**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость, руб.	№ тех.лог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школа 1-4 класс</b>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	14-46	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидкая	19-24	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/007	Чай с лимоном	3-15	24	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	9-15	3	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	31-70	59	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	20-95	0	т/к
19	22	96	675	0.702		104-40		
<b>обед школа 1-4 класс</b>								
0.72	0.12	2.28	14	.080	Овощи натуральные свежие	13-69	29.06	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	34-45	82	2012
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	22-13	472	1996
8.74	3.84	3.3	82	.080/040	рыба, тушен в томате с овощами	61-65	374	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	14-69	643	2004
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	4-88	38	т/к
25	22	106	783	0.948		156-50		
ВСЕГО	45	45	202	1458	1.85	260-90		

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
Зав. производством \_\_\_\_\_ Терюшская Е.А.  
Бухгалтер \_\_\_\_\_ Сулак М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/11**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школы 1 4 класс</b>								
4	5	0	63	020	Сыр сычужный твердых сортов	12-77	97	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	58-22	214	2012
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	8-53	23	т/к
2.97	0.9	21.33	112	.045	Батон, обогащен. микронутриентами	8-23	4.1	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	16-65	70	т/к
23	31	56	613	0.515		<b>104-40</b>		
<b>обед школы 1 4 класс</b>								
0.56	0.08	1.52	10	080	Огурец свежий	10-80	27.1	т/к
5.49	5.27	16.32	135	250	Суп картофельный с бобовыми	7-19	87	2015
4.9	8.4	43.7	271	.200	Рис отварной	17-64	511.3	2004
8.3	4.6	7.1	150	.090	Биточки рыбные запеченные	46-16	255	2012
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	14-69	643	2004
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-22	104	т/к
3.3	0.3	23.7	111	0.030	Гренки к супу*	10-13	551.1	2004
0	0	0	0	.025	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	14-54	15.1	т/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-12	587	2004
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	4-90	4	т/к
2.25	14.5	31.5	265	.050	Вафли*	20-11	78	т/к
31	37	189	1282	1.055		<b>156-50</b>		
<b>ВСЕГО</b>								
54	69	245	1895	1.57		<b>260-90</b>		

Медсестра \_\_\_\_\_ Кривильникова Т.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_ Тервинская Е.А.  
 Бухгалтер О.К. Сузав М.Ю.

## Меню \*ЗЦДЮТ/12

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
5.1	4.6	0.3	63	040	Яйцо вареное	12-84	337	2004
3	3.75	0	47	015	Сыр сычужный твердых сортов	9-43	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
6	8.13	29.73	217	200/030	Каша манная молочная жидкая с вареньем	36-	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	200/007	Чай с лимоном	3-15	24	ТК
2.3	0.9	15.4	79	030	Батон, обогащен. микронутриентами	5-53	4	ТК
7.6	4.2	10.9	112	100	Творожок "Тема"	31-70	59	ТК
24	26	72	618	0.627		104-40		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
0.86	9.33	2.68	98	080	Салат из редьки с овощами	15-92	34	2008
1.62	4.87	6.74	77	250/010	Щи из кваш. капусты с картоф со смет	19-38	77	2015
7.22	6.2	41.16	250	200	Макаронные изделия отварные	16-51	332	2004
8	2.5	3.2	89	050/050	Сердце в соусе	45-62	406	1996
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	ТК
3.24	0.4	20.16	103	048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	ТК
2.31	0.7	16.59	87	035	Батон, обогащен. микронутриентами	6-40	4.2	ТК
3.15	2.04	0	32	015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	8-59	15	ТК
0.3	0.2	8.6	44	100	Фрукт-яблоко	14-70	103	ТК
28	26	119	866	1.038		156-50		
52	52	191	1484	1.885		260-90		

ВСЕГО

 Мексестра  
 за проект  
 бухгалтер



 Красильникова Т.И.  
 Терентева Е.А.  
 Луговая М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/13

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школа 1-4 класс</b>								
0 05	4 15	0 05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
6 58	9 68	24 38	210	.200	Каша жидкая	22-23	311	2004
6 1	5 3	10 1	113	.200	Молоко кипяченое	19-32	697	2004
3 9	1 35	26 5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	9-68	3	т/к
3 88	3 5	16 63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	т/к
21	24	78	619	0 58		104-40		
<b>обед школа 1-4 класс</b>								
0 88	0 16	3 04	18	.080	Помидор свежий	16-42	17	т/к
12 92	10 08	25 21	250	250/015	Суп картофель с мясн фрикадельками	27-94	137	2004
3 58	4 58	37 7	206	.150	Каша гречневая рассыпчатая	13-67	508	2004
5 67	8 96	7 31	160	.060/030	Тефтели мясные в соусе смет с томатом	42-58	38	т/к УСП 2022
0 6	0 1	31 7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	4-85	639	2004
1	0 2	19 8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к
3 24	0 4	20 16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-24	104 2	т/к
0 8	0 2	27 54	38	.100	Фрукт-мандарин**	21-43	66	т/к
29	25	172	992	1 133		156-50		
ВСЕГО	49	49	250	1611	1 713	260-90		

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

Красильникова Г.И.  
Терешкина Е.А.  
Сулак М.Ю.

**Меню\* ЗЦДЮТ/14**

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы 1 4 класс</u></b>								
6.9	8.85	0	108	030	Сыр сычужный твердых сортов	19-15	97	т/к
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	12-84	337	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидкая	19-24	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	14-95	693	2004
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	9-15	3	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	23-32	84	т/к
23	30	85	707	0.625		<b>104-40</b>		
<b><u>обед школы 1 4 класс</u></b>								
4.38	4.06	6.4	144	.080	Салат из свеклы с сыром и чесноком	14-77	48	2008
5.51	4.44	10.52	107	250/010/010	Суп из овощей с курой со сметаной	17-65	99	2011
25.25	27.75	15.5	420	.250	Голубцы ленивые*	105-36	306	2008
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	7-66	8	т/к
3.04	0.38	18.9	97	.045	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-70	104.1	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-52	600	2004
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микронутриентами	2-84	4.1	т/к
41	39	96	982	0.91		<b>156-50</b>		
64	69	180	1689	1.535		<b>260-90</b>		

ВСЕГО

Мещеряков Е.Г.  
Зам. директора по питанию  
бухгалтер

Красильникова Т.Н.  
Терешкина Е.А.  
Сухан М.Ю.

## Меню \*ЗЦДЮТ/15

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы / 4 класс</u></b>								
2.53	3.56	1.41	48	.019	Сыр плавленый	16-77	32	т/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
8.15	10.44	45.08	307	.200/005	Каша пшенная на св.молоке	22-23	302	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-03	11	т/к
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	7-32	3.1	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	31-70	59	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	18-60	0	к/к
22	23	99	703	0.669		104-40		
<b><u>обед школы / 4 класс</u></b>								
0.72	0.12	2.28	14	.080	Овощи натуральные свежие	13-32	29.06	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	36-97	82	2012
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	22-13	472	1996
8.75	6.79	5.81	157	.060/030	Рыба, запеченная под молочным соусом	63-41	386	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	14-69	643	2004
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-98	71	т/к
24	25	103	821	0.905		156-50		
ВСЕГО						260-90		

Мексестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_ Тертышская Е.А.  
 Бухгалтер  Сулак М.Ю.

## Меню \*ЗЦДЮТ/16

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	9-58	97	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	58-22	214	2012
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-16	693	2004
1.8	0.16	3.78	23	.060	Горошек зеленый консер	13-46	107	11к
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогащенный микроэлементами	10-98	79	11к
28	32	71	689	0.5		104-40		
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>								
0.66	4.86	3.23	60	.080	Винегрет овощной	17-70	71.02	2004
7.21	3	18.25	130	.250/020	Суп картофельный с рыбой	28-88	77	2012
23.1	18.4	27.2	370	.300	Рагу из птицы*	62-11	489	2004
1.5	7.2	54.75	291	.090	Булочка "Российская"	15-83	775	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-79	25	11к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	11к
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микроэлементами	3-18	4.1	11к
37	34	172	1153	1.003		156-50		
65	66	243	1842	1.903		260-90		

Мейстера  
Зам. производств.  
бухгалтер



Кравченко Т.И.  
Тервинская Е.А.  
Сугак М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/17

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школа 1-4 класс</b>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущенное *	11-74	26	т/к
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	16-47	97	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-35	103	т/к
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-45	96	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-03	11	т/к
2.97	0.9	21.33	112	.045	Батон, обогащен. микронутриентами	8-23	4.1	т/к
13.27	10.88	19.35	266	.120	Запеканка из творога*	48-13	366	2004
25	25	81	694	0.523		104-40		
<b>обед школа 1-4 класс</b>								
2.56	12.96	9.68	166	.080	Салат из свеклы с черн., орех., чесноч. *	17-26	49	2008
5.46	4.39	8.97	101	.250/010/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. с кур	15-15	88	2011
22.12	6.03	35.68	401	.100/180	Плов из птицы	108-90	321	2015
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	7-72	642	2004
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-73	104.2	т/к
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микронутриентами	2-74	4.1	т/к
34	24	107	926	0.893		156-50		
59	49	188	1620	1.416		260-90		

ВСЕГО

Междиректор  Красильникова Т.И.  
 зам. пр. администрации  Гераскина Е.А.  
 бухгалтер  Сулак М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/18**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы / 4 класс</u></b>								
1 2	4 3	22	132	040	Бутерброд с джемом	17-74	2	2004
0 05	4 15	0 05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
9 47	21 2	36 13	375	200	Макароны с сыром*	37-08	333	2004
5	3	35 5	190	050	Сушка	15-17	37	т/к
1 5	1 3	22 4	107	200	Кофейный напиток*	11-75	692	2004
0 4	0 4	9 8	47	100	Фрукт-киви**	16-91	70	т/к
18	34	126	889	0 595		104-40		
<b><u>обед школы / 4 класс</u></b>								
1 35	3 66	11 18	82	080	Салат витаминный	20-38	40 1	2004
3	5 75	17 25	132	250/010/020	Рассольник "Ленинградский" со смет и кур	22-89	96	2011
4 13	7 73	17 47	157	200	Овощи в молочном соусе	27-72	526	2004
18	14 62	5 62	228	090	Кнели из кур (паровые)	67-56	505	2004
1	0 1	34 2	142	200	Компот из плодов или ягод сушеных	12-65	638	2004
3 24	0 4	20 16	103	048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-30	104 2	т/к
31	32	106	844	0 898		156-50		
48	67	232	1733	1 493		260-90		

ВСЕГО

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

## Меню \*ЗЦДЮТ/19

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов	
Белки	Жиры	Углеводы	ККал						
<b><u>Завтрак школа 1-4 класс</u></b>									
4	5	0	63	.020	Сыр сычужный твердых сортов	12-77	97	2004	
17.43	11.59	31.65	300	.120/030	Пудинг из творога со сг.молоком**	63-57	362	2004	
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-28	685	2004	
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	5-35	4	т/к	
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	20-43	84	т/к	
24	18	69	533	0.5		104-40			
<b><u>обед школа 1-4 класс</u></b>									
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	16-24	17	т/к	
2.69	2.84	17.14	105	.250	Суп картофельный с макаронными изделиями	8-05	88	2015	
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	22-13	472	1996	
17.8	13.4	9	228	.100	Шницель рыбный натуральный	68-36	391	2004	
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	7-72	642	2004	
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-01	104.2	т/к	
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	5-82	18	т/к	
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон,обогашенный микронутриентами	2-74	4.1	т/к	
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	20-43	66	т/к	
33	28	138	886	1.003		156-50			
ВСЕГО						260-90			

Межкостра  
 Зам.прин.хозяйства  
 Бухгалтер

  
 Красильникова Т.Н.  
 Теркина Е.А.  
 Сулак М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/ 20

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школа 1-4 класс</b>								
5.1	4.6	0.3	63	040	Яйцо вареное	12.84	337	2004
8.05	10.32	0	126	035	Сыр сычужный твердых сортов	22.34	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	005	Масло (порциями)	5.75	96	2004
7.86	14.08	34	294	200	Каша (вязкая)	20.20	302	2004
2.9	2.5	24.8	134	200	Какао с молоком	11.67	6	1/к
3.96	1.2	28.44	150	060	Батон, обогащен. микронутриентами	10.98	0	4/к
0.8	0.2	7.5	38	100	Фрукт-апельсин**	20.62	0	4/к
29	37	95	843	0.64		104-40		
<b>обед школа 1-4 класс</b>								
0.74	2.45	4.51	42	080	Салат "Полонинский"	13.93	24	2004
6.36	8.17	12.67	182	250/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	34.45	82	2012
7.22	6.2	41.16	250	200	Макаронные изделия отварные	16.51	332	2004
10.3	3.2	4.1	116	060/050	Сердце в соусе	53.91	406	1996
1	0.1	34.2	142	200	Компот из плодов или ягод сушеных	7.66	8	1/к
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	24.37	9	1/к
3.38	0.42	21	107	050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5.67	104	1/к
30	21	137	925	1.115		156-50		
ВСЕГО						260-90		

Медреса \_\_\_\_\_ Кристина Юлиановна 111  
 Зам. производств. \_\_\_\_\_ Терешкина Е.А.  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_ С.У.К. М.Ю.