



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием обучающихся в 5-8 классах стоимостью 306,80 рублей (завтрак — 122,70 руб., обед — 184,10 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»

 П.Б. Гриша

_____.2024г.

1 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

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

Обед 14:00

Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с бобовыми и курой	300/15	9,74	8,36	19,59	194,00	87	2015
Рыба (филе трески) отварная. Соус польский	80/50	17,40	16,70	2,30	223,00	354	1997
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	642	2004
Коржи молочные	90	5,25	10,05	54,90	335,00	806	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,65	0,15	11,85	55,00	551/1	2004
ИТОГО	1155	44,54	44,57	181,62	1318,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1885	68,57	72,37	298,98	2075,00		

2 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	17	т/к
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	21	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	670	22,03	35,78	81,39	681,00		
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	300/15/10	5,09	7,88	8,09	124,00	77	2015
Сердце в соусе	70/30	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
ИТОГО	1030	32,54	21,64	126,07	868,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	54,57	57,42	207,46	1549,00		

3 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,00	311	2004
Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
ИТОГО	660	32,48	34,26	107,48	869,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Суп картофельный с рыбой	250/40	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	110	17,6	13,8	4,4	218	503	2004
Рагу из овощей	230	4,91	17,94	18,55	256,00	224	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	0	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	1145	38,61	36,82	131,56	1048,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805	71,09	71,08	239,04	1917,00		

4 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	180/30	16,89	13,98	75,05	471,00	362	2004
Кофейный напиток	200	2,60	3,60	28,40	152,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	590	24,70	22,48	138,98	846,00		
Обед 14:00							
Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	50	2008
Суп из овощей с курой со сметаной	300/10/5	6,61	5,32	12,63	129,00	99	2011
Биточки рыбные запеченные	120	11,13	6,13	9,47	201	255	2012
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	30	2,03	0,25	33,60	64,00	0	т/к
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Пряники	50	2,00	1,50	39,00	175,00	57/1	т/к
ИТОГО	1230	43,36	36,38	220,30	1385,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	68,06	58,86	359,28	2231,00		

5 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	2004
Каша пшенная молочная жидкая	250	9,00	11,00	44,66	316,00	311	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4	т/к
Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	214	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	765	25,84	29,97	123,18	897,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	82	2012
Сердце в соусе	60/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,20	29,30	124,00	638	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104/2	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
ИТОГО	1360	47,22	27,68	211,80	1366,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2125	73,06	57,65	334,98	2263,00		

6 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Сыр (порциями)	35	8,05	10,32	0,00	126,00	97	т/к
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	340	2004
Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18	17	т/к
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	108	т/к
ИТОГО	660	31,73	43,21	88,38	793,00		

Обед 14:00

Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный	300	2,81	3,40	19,97	121,00	83	2015
Фрикадельки из кур	35	7,98	4,48	0,28	73,00	70	2008
Голубцы ленивые	270	25,25	27,75	15,50	420,00	306	2008
Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	600	2004
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	405	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4	т/к
ИТОГО	1065	44,80	39,36	117,39	1030,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1725	76,53	82,57	205,77	1823,00		

7 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	34,07	18,88	45,68	498,00	366	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	580	41,57	30,31	102,08	873,00		
Обед 14:00							
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	93	т/к
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курой	300/5/10	6,55	5,26	10,77	121,00	88	2011
Бефстроганов	50/50	17,40	12,30	5,20	203,00	375	1996
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	21	т/к
ИТОГО	1170	40,25	28,59	167,35	1020,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	81,82	58,90	269,43	1893,00		

8 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сырники из творога с молоком сгущеным	170/30	25,30	33,59	36,69	715,00	358	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	79	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	69	т/к
ИТОГО	620	36,90	44,87	101,59	1124,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27/2	1996
Суп любительский с курой	300/15	10,83	7,44	22,32	201,00	93	2008
Котлеты, биточки, шницели	100	15,00	15,40	12,60	250,00	451	2004
Овощи тушеные	230	4,75	8,89	20,09	181,00	526	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	35	2,30	0,30	14,80	71,00	91/2	т/к
ИТОГО	980	35,38	47,33	98,11	965,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	72,28	92,20	199,70	2089,00		

9 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5,88	12,05	33,16	264,00	190	2008
Кофейный напиток	200	4,67	3,73	21,20	139,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	70	4,62	1,40	33,18	176,00	7	т/к
Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	20	т/к
ИТОГО	710	28,12	36,58	96,99	845,00		

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	300/10/5	8,25	6,75	6,00	234,00	76	2012
Гуляш из отварного мяса	50/50	6,50	8,07	10,64	141,00	277	2012
Морковь, тушеная с рисом	230	4,22	14,06	36,80	293,00	219	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	1120	25,89	40,11	130,36	1102,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1830	54,01	76,69	227,35	1947,00		

10 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или	Техноло-гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак 11:15								
Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	2004	
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	2004	686	
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к	
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к	
Печенье сахарное	50	2,40	2,90	30,90	154,00	56	т/к	
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	103	т/к	
ИТОГО	762	19,92	25,74	125,43	825,00			
Обед 14:00								
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к	
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	82	2012	
Рыба тушеная в томате с овощами (филе трески)	80/40	8,74	3,84	3,30	82,00	374	2004	
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996	
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004	
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к	
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	0	т/к	
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к	
ИТОГО	1200	31,27	24,55	147,53	994,00			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1962	51,19	50,29	272,96	1819,00			

11 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Кукуруза консервированная	50	1,45	1,20	6,00	45,00	42/1	т/к
Кофейный напиток	200	2,60	3,60	28,40	152,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	585	29,75	43,41	73,46	808,00		

Обед 14:00

Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с бобовыми и курой	300/15	9,74	8,36	19,59	194,00	87	2015
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	551/1	2004
Биточки рыбные запеченные	120	11,13	6,13	9,47	201,00	255	2012
Рис отварной	200	4,90	8,40	43,70	271,00	511/3	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Соус томатный	30	0,36	1,50	1,92	22,00	587	2004
Вафли сливочные	60	2,70	17,40	37,80	318,00	78	т/к
ИТОГО	1315	36,21	42,81	196,18	1402,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	65,96	86,22	269,64	2210,00		

12 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	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	4	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	95	7,22	3,99	10,35	106,00	59	т/к
ИТОГО	667	29,53	31,02	84,07	744,00		

Обед 14:00

Салат из редьки с овощами	100	1,60	10,10	5,90	121,00	34	2008
Щи из квашенной капусты со сметаной и курой	300/10/15	5,09	7,88	8,09	124,00	77	2015
Сердце в соусе	50/50	8,00	2,50	3,20	89,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,00	637	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	55	3,72	0,46	23,10	118,00	0	т/к
ИТОГО	1335	30,36	29,15	170,67	1097,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2002	59,89	60,17	254,74	1841,00		

13 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Сыр (порциями)	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 жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,00	311	2004
Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	4/1	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	615	28,78	35,40	72,49	743,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14	т/к
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	10,50	6,10	20,56	180,00	137	2004
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	70/40	6,61	10,45	8,53	187,00	38	т/к УСП 2022
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,52	12,99	36,79	296,00	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	70	4,60	0,77	32,41	154,00	0	т/к
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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1355	36,63	32,36	207,63	1228,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1970	65,41	67,76	280,12	1971,00		

14 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
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	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	595	35,54	28,57	97,29	802,00		

Обед 14:00

Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	48	2008
Суп из овощей с курой со сметаной	300/10/5	6,61	5,32	12,63	129,00	99	2011
Голубцы ленивые	270	25,25	27,75	15,50	420,00	206	2008
Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	600	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	84	т/к
ИТОГО	1110	44,19	55,94	142,18	1195,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	79,73	84,51	239,47	1997,00		

15 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Сыр плавленый (порциями)	38	5,06	7,12	2,82	96,00	32	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	200/5	8,15	10,44	45,08	307,00	302	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	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	0	т/к
ИТОГО	698	25,76	27,56	107,85	785,00		

Обед 14:00

Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	82	2012
Рыба, запеченная под молочным соусом	80/30	8,75	6,79	5,81	157	386	2004
Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	472	1996
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91/1	т/к
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Печенье сахарное	60	4,56	0,48	29,16	143,00	77	т/к
ИТОГО	1155	35,93	27,92	173,25	1181,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1853	61,69	55,48	281,10	1966,00		

16 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Сыр (порциями)	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
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	214	2012
Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,13	3,15	19,00	75	т/к
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	585	30,00	41,04	65,81	761,00		

Обед 14:00

Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	71	2004
Суп картофельный с рыбой	250/40	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Рагу из птицы	325	23,10	18,40	27,20	370,00	489	2004
Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,00	637	2004
Булочка российская	90	7,07	8,41	65,06	364,00	775	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1165	43,31	36,75	211,27	1271,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	73,31	77,79	277,08	2032,00		

17 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	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
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4/3	т/к
ИТОГО	540	49,13	36,35	89,47	900,00		

Обед 14:00

Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	49	2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курой	300/5/10	6,55	5,26	10,77	121,00	88	2011
Плов из птицы	100/180	29,68	10,31	47,59	401,00	321	2015
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91/1	т/к
Батон нарезной обогащенный	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	1120	49,88	34,32	186,91	1188,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	99,01	70,67	276,38	2088,00		

18 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Макароны с сыром	250	11,84	26,50	45,16	469,00	333	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Сушка ванильная	50	5,00	3,00	35,50	190,00	37	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	695	23,89	41,00	161,41	1117,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	27/2	1996
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	300/5/10	3,60	6,90	20,70	159,00	96	2011
Кнели из кур (паровые)	100	20,00	16,25	6,25	253,00	505	2004
Овощи в молочном соусе	230	4,75	8,89	20,09	181,00	526	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91/1	т/к
Батон нарезной обогащенный	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
ИТОГО	1170	40,50	49,62	178,53	1249,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1865	64,39	90,62	339,94	2366,00		

19 ДЕНЬ

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

Завтрак 11:15

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	210	24,55	16,32	44,58	423,00	362	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	97	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	580	31,97	25,87	93,00	733,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	14	т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	4,92	27,00	160,00	140	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	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Фрукты - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1350	27,44	27,36	177,25	1088,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1930	59,41	53,23	270,25	1821,00		

20 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 11:15							
Сыр (порциями)	40	9,20	11,87	0,00	146,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	10	0,06	9,60	0,06	74,00	96	2004
Каша вязкая (кукурузная)	200	7,86	14,08	34,00	294,00	302	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	т/к
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	650	29,88	44,05	95,10	899,00		
Обед 14:00							
Салат "Полонинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	24	2004
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	82	2012
Сердце в соусе	65/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	230	8,30	7,13	47,33	287,00	332	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	10	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1365	36,16	32,35	178,34	1226,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2015	66,04	76,40	273,44	2125,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1366,02	1400,9	5377,1	40023
Среднее значение за период	68,3	70,0	268,85	2001,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,65	31,5	53,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст дети	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2024 7-11 лет	647	1194

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					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.66	3.75	1.48	51	.020	Сыр плавленный	14-17	32	т/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	19-92	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-33	3 1	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	20-31	66	т/к
24	28	117	757	0.73		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-50	27	т/к
6.59	6.32	19.59	162	.300	Суп картофельный с бобовыми	11-80	87	2015
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
17.4	16.7	2.3	223	.080/050	Рыба отварная/соус польский	96-16	354	1977
5.25	10.05	54.9	335	.090	Корж молочный	18-63	806	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	т/к
1.65	0.15	11.85	55	0.015	Гренки к супу*	2-92	551.1	2004
45	45	182	1318	1.155		184-10		
69	72	299	2075	1.885		306-80		

ВСЕГО

 Медреса
 Зав. производством
 Бухгалтер


 Красильникова Т.И.
 Тервинская Е.А.
 Сузак М.Ю.

Меню *ЗЦДЮТ/2

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-11	3	2004
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	6-46	30	т/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	43-30	214	2012
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	12-98	21	т/к
22	36	81	681	0.67		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.94	5.84	8.09	92	.300/.010	Щи из кваш. капусты с карт со смет	27-24	77	2015
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	.070/.030	Сердце в соусе	58-05	406	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
2.9	2.4	12	89	.100	Кукуруза консервированная	36-99	42	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	т/к
33	22	126	868	1.03		184-10		
ВСЕГО	55	57	207	1549	1.7	306-80		

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер



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

*Чепель***Меню ЗЦДЮТ/З**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	15-09	2	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-52	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогатенный микронутриентами	8-79	79	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
32	34	107	869	0.66		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	10-13	29	т/к
7.21	3	18.25	130	.250/040	Суп картофельный с рыбой	39-72	77	2012
4.91	17.94	18.55	256	.230	Рагу из овощей	33-28	224	2004
17.6	13.8	4.4	218	.110	Суфле из кур	63-08	503	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогатен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	5-13	91.1	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	12-22	103	т/к
39	37	132	1048	1.145		184-10		
71	71	239	1917	1.805		306-80		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

Красильникова Т.И.
 Тервинская Е.А.
 Сузак М.Ю.

Меню* ЗЦДЮТ/4

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-84	3	2004
2.6	3.6	28.4	152	.200	Кофейный напиток	10-33	692	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
16.89	13.98	75.05	471	.180/.030	Пудинг творожный со сгущ. молоком	74-86	362	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	17-43	84	т/к
25	22	139	846	0.59		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
8	10.1	15.2	184	.100	Салат "Свеколка"*	10-63	-50	2008
6.61	5.32	12.63	129	.300/.010/.005	Суп из овощей с курой со сметаной	15-98	99	2011
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
11.13	6.13	9.47	201	.120	Биточки рыбные запеченные	68-40	255	2012
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-70	8	т/к
2.03	0.25	33.6	64	.030	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	2-23	118	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-36	4.3	т/к
2	1.5	39	175	.050	Пряники	15-13	57.1	т/к
43	36	220	1385	1.23		184-10		
68	59	359	2231	1.82		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

Меню * ЗЦДЮТ/5

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	21-65	97	2004
9	11	44.66	316	.250	Каша пшеничная молочная жидкая**	25-01	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-56	4.3	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-58	103	т/к
26	30	123	897	0.765		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-81	14	т/к
7.63	9.8	15.2	218	.300/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	33-46	82	2012
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	.060/.050	Сердце в соусе	50-36	406	1996
10.62	5.04	42.12	259	.090	Булочка "Творожная"*	16-12	786	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.6	0.2	29.3	124	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	12-17	638	2004
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-42	104	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-86	7	т/к
47	28	212	1386	1.36		184-10		
73	58	335	2263	2.125		306-80		

ВСЕГО

 Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____


 Красильникова Т.И.

 Теравицкая Е.А.
 Сузак М.Ю.

06 Января 2025 г.

Меню * ЗЦДЮТ/ 6

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
8.05	10.32	0	126	.035	Сыр сычужный твердых сортов	29-36	97	2004
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	10-31	17	т/к
15.9	26.25	3	312	.165	Омлет натуральный	47-29	340	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	3-73	685	2004
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогашенный микронутриентами	7-95	79	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	18-83	66	т/к
32	43	88	793	0.66		122-70		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-83	27	т/к
2.81	3.4	19.97	121	.300	Суп картофельный	9-24	83	2015
25.25	27.75	15.5	420	.270	Голубцы ленивые*	116-99	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	5-13	91.1	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогашен. микронутриентами	3-37	4.2	т/к
7.98	4.48	0.28	73	.035	Фрикадельки из кур	25-18	70.01	2008
45	39	117	1030	1.065		184-10		
77	83	206	1823	1.725		306-80		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

 Красильникова Т.И.
 Терентская Е.А.
 Сувак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/7

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	11-37	26	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	14-58	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогатенный микронутриентами	2-65	38	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-18	103	т/к
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	64-19	366	2004
42	30	102	873	0.58		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	т/к
6.55	5.26	10.77	121	.300/.005/.010	Щи из св. капусты с карт. со смет. , с кур	12-73	88	2011
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
17.4	12.3	5.2	203	.050/.050	Бефстроганов	77-30	375	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	5-13	91.1	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогатен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	15-95	21	т/к
40	29	167	1020	1.17		184-10		
82	59	269	1893	1.75		306-80		

ВСЕГО

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

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					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогатщенный микронутриентами	7-95	79	т/к
25.3	33.59	36.69	715	.170/.030	Сырники с молоком сгущеным	80-93	358	2004
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	16-07	70	т/к
37	45	102	1124	0.62		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.5	15.1	8.5	176	.100	Салат витаминный	23-37	27.2	1996
7.68	5.4	22.32	169	.300	Суп любительский	12-44	93	2008
4.75	8.89	20.09	181	.230	Овощи в молочном соусе	31-38	526	2004
15	15.4	12.6	250	.100	Котлеты, биточки, шницели	75-19	451	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
2.3	0.3	14.8	71	.035	Хлеб ржано-пшеничный обогатщенный**	2-62	91.2	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	т/к
35	47	98	965	0.98		184-10		
72	92	200	2089	1.6		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

Красильникова Т.И.
Тервинская Е.А.
Сувак М.Ю.

Чепель Е.Г.

09 Января 2025 г.

Меню *ЗЦДЮТ/9

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	25-16	97	к/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
5.88	12.05	33.16	264	.200/.005	Каша молочная "Дружба"	21-77	190	2008
4.67	3.73	21.2	139	.200	Кофейный напиток**	19-11	0	к/к
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
4.62	1.4	33.18	176	.070	Батон, обогатненный микронутриентами	7-48	0	к/к
28	37	97	845	0.71		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	10.1	3.6	106	.100	Салат из св помидоров со сл перцем*	22-56	22	2004
8.25	6.75	6	234	.300/.010/.005	Рассольник "Ленинградский" с гов и смет	36-30	76	2012
4.22	14.06	36.8	293	.230	Морковь, тушенная с рисом	16-10	219	2004
6.5	8.07	10.64	141	.050/.050	Гуляш из отварного мяса	76-14	277	2012
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	5-10	639	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	5-13	91.1	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	22-77	84	т/к
26	40	130	1102	1.12		184-10		
54	77	227	1947	1.83		306-80		

ВСЕГО

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

Пескина

10 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/10

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
4	5	0	63	.020	Сыр сычужный твердых сортов	16-78	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидкая	18-46	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/007	Чай с лимоном	4-50	24	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	21-56	0	к/к
2.4	2.9	30.9	154	.050	Печенье	14-17	77	т/к
20	26	125	825	0.762		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-18	29	т/к
7.63	9.8	15.2	218	.300/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	33-46	82	2012
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
8.74	3.84	3.3	82	.080/040	рыба, тушен в томате с овощами	70-63	374	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-61	91.1	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	17-12	103	т/к
31	25	148	994	1.2		184-10		
51	50	273	1819	1.962		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

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

Меню ЗЦДЮТ/11

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	25-16	97	к/к
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	44-04	214	2012
2.6	3.6	28.4	152	.200	Кофейный напиток	10-33	692	2004
1.45	1.2	6	45	.050	Кукуруза консервированная	16-74	42.1	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	15-90	70	т/к
30	43	73	808	0.585		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-35	27	т/к
6.59	6.32	19.59	162	.300	Суп картофельный с бобовыми	7-78	87	2015
4.9	8.4	43.7	271	.200	Рис отварной	18-73	511.3	2004
11.13	6.13	9.47	201	.120	Биточки рыбные запеченные	53-05	255	2012
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-42	104	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-76	15	т/к
2.2	0.2	15.8	74	0.020	Гренки из пшеничного хлеба	2-77	551.1	2004
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-14	587	2004
1.6	16.2	86.4	459	.060	Вафли*	24-49	0	к/к
35	43	246	1558	1.315		184-10		
65	86	320	2366	1.9		306-80		

ВСЕГО

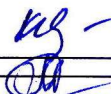
Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

Меню *ЗЦДЮТ/12

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	25-16	97	к/к
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6	8.13	29.73	217	.200/.030	Каша манная молочная жидкая с вареньем	31-78	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	4-50	24	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-59	43	т/к
7.22	3.99	10.35	106	.095	Творожок "Тема"	40-37	59 01	т/к
30	31	84	744	0.667		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.6	10.1	5.9	121	.100	Салат из редьки с овощами	16-20	34	2004
1.94	5.84	8.09	92	.300/.010	Щи из кваш. капусты с карт со смет	27-24	77	2015
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
8	2.5	3.2	89	.050/.050	Сердце в соусе	42-68	406	1996
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.72	0.46	23.1	118	.055	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-76	150	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-39	103	т/к
30	29	171	1097	1.335		184-10		
60	60	255	1841	2.002		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

Меню ЗЦДЮТ/13

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
9.2	11.87	0	146	.040	Сыр сычужный твердых сортов*	34-63	97	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-52	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
2.97	0.9	21.33	112	.045	Батон, обогащен. микронутриентами	4-65	4.1	т/к
29	35	72	743	0.615		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-92	14	т/к
10.5	6.1	20.56	180	.300/.025	Суп картофель с мясн фрикадельками	37-17	137	2004
7.52	12.99	36.79	296	.200	Каша гречневая рассыпчатая	17-50	508	2004
6.61	10.45	8.53	187	.070/.040	Тефтели мясные в соусе смет с томатом	47-50	38	ТК УСП 2022
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	5-10	639	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.6	0.77	32.41	154	.070	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-56	0	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	21-74	66	т/к
37	32	208	1228	1.355		184-10		
65	68	280	1971	1.97		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

Селев

14 Января 2025 г.

Меню* ЗЦДЮТ/14

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3 1	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	79-47	362	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-19	103	т/к
36	29	97	802	0.595		122-70		
<u>обед школа 5 9 класс</u>								
4.7	19.5	7	224	.100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	18-15	48	2008
6.61	5.32	12.63	129	.300/.010/.005	Суп из овощей с курой со сметаной	15-98	99	2011
25.25	27.75	15.5	420	.270	Голубцы ленивые*	116-99	306	2008
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-42	104	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	16-70	21	т/к
44	56	142	1195	1.11		184-10		
80	85	239	1997	1.705		306-80		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

Красильникова Т.И.

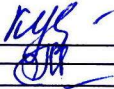
Красильникова Т.И.
 Терешинская Е.А.
 Сулак М.Ю.

Меню * ЗЦДЮТ/15

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0	0	0	0	.038	Сыр плавленый	26-92	0	к/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
8.15	10.44	45.08	307	.200.005	Каша пшенинная на св молоке	21-53	302	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	17-77	0	к/к
21	20	105	689	0.693		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-26	29	т/к
7.63	9.8	15.2	218	.300/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	33-46	82	2012
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
8.75	6.79	5.81	157	.080/.030	Рыба ,запеченная под молочным соусом	70-30	386	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-40	91.1	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-88	7	т/к
4.56	0.48	29.16	143	.060	Печенье	17=	0	т/к
36	28	173	1181	1.155		184-10		
57	48	278	1870	1.848		306-80		

ВСЕГО

 Медсестра
 Зав. производством
 Бухгалтер



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

*Челель Е.Г.***Меню* ЗЦДЮТ/16**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	25-16	97	К/К
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	44-04	214	2012
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
1.5	0.13	3.15	19	.050	Горошек зеленый консер	13-65	75	Т/К
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	Т/К
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	15-82	103	Т/К
30	41	66	761	0.585		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
0.83	6.08	4.04	75	.100	Винегрет овощной	20-90	71	2004
7.21	3	18.25	130	.250/040	Суп картофельный с рыбой	33-96	77	2012
23.1	18.4	27.2	370	.075/250	Рагу из птицы (индейка)	69-58	443	2№443
7.07	8.41	65.09	364	.090	Булочка Российская	16-74	775	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	Т/К
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-10	71	Т/К
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	15-33	66	Т/К
43	37	211	1271	1.165		184-10		
73	78	277	2032	1.75		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

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

Меню ЗЦДЮТ/17

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	12-75	26	т/к
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	21-65	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микроэлементами	6-36	43	т/к
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	64-19	366	2004
49	36	89	900	0.54		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
3.2	16.2	12.1	208	.100	Салат из свеклы с черн., орех., чесноч.*	17-93	49	2008
6.55	5.26	10.77	121	.300/005/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. , с кур	12-73	88	2011
29.68	10.31	47.59	401	.100/180	Плов из птицы	87-17	321	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микроэлементами	5-30	3	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-виноград свежий	23-53	63	т/к
50	34	187	1188	1.12		184-10		
99	71	276	2088	1.66		306-80		




ВСЕГО

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

Меню ЗЦДЮТ/18

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	14-52	2	2004
11.84	26.5	45.16	469	.250	Макароны с сыром*	49-02	333.01	2004
5	3	35.5	190	.050	Сушка	14-77	37	т/к
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток*	15-17	692	2004
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	18-69	70	т/к
24	41	161	1117	0.695		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.5	15.1	8.5	176	.100	Салат витаминный	27-96	27.2	1996
3.6	6.9	20.7	159	.300/0.005/0.010	Рассольник "Ленинградский" со смет и кур	17-30	96	2011
4.75	8.89	20.09	181	.230	Овощи в молочном соусе	31-38	526	2004
20	16.25	6.25	253	.100	Кнели из кур (паровые)	67-34	505	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	13-79	8	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-13	91.1	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	15-90	66	т/к
40	50	179	1249	1.17		184-10		
ВСЕГО	64	91	340	2366	1.865	306-80		

 Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____


 Красильникова Т.И.

 Терашская Е.А.

 Сузак М.Ю.

Меню *ЗЦДЮТ/19

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-15	3	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	77-66	362	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	18-63	84	т/к
32	26	93	733	0.58		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-90	14	т/к
3.23	4.92	27	160	.300	Суп картофельный с макаронными изделиями	14-12	140	2004
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	22-50	472	1996
8.36	10.08	15	274	.120	Шницель рыбный натуральный	58-41	391	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-10	71	т/к
0	0	0	0	.040	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	18-10	0	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	14-99	66	т/к
23	25	177	1046	1.35		184-10		
55	51	270	1779	1.93		306-80		

ВСЕГО

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

Чепель Е.Г.

20 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/20

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 5-9</u>								
0.06	9.6	0.06	74	.010	Масло (порциями)	10-45	96	2004
9.2	11.87	0	146	.040	Сыр сычужный твердых сортов*	34-63	97	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
7.86	14.08	34	294	.200	Каша (вязкая)	19-49	302	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	14-27	6	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микроэлементами	6-36	43	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	28-43	0	к/к
30	44	95	899	0.65		122-70		
<u>обед школа 5-9 класс</u>								
1.1	10.1	3.7	110	.100	Салат "Полоньский"	20-59	24	2004
7.63	9.8	15.2	218	.300/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	34-16	82	2012
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	17-59	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	.065/.050	Сердце в соусе	54-21	406	1996
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микроэлементами	3-03	4	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-24	103	т/к
36	32	178	1226	1.365		184-10		
66	76	273	2125	2.015		306-80		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

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