



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

\_\_\_\_\_  
М.Р. Катунова

\_\_\_\_\_.2025г.

## **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»

\_\_\_\_\_  
А.В. Яковлев

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2025г.

**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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>628</b>	<b>23,21</b>	<b>25,94</b>	<b>89,80</b>	<b>704,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	27	т/к
Суп картофельный с бобовыми и курой	300/10	8,69	7,68	19,59	183,00	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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	10	т/к
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,10	0,10	7,90	37,00	551/1	2004
<b>ИТОГО</b>	<b>1045</b>	<b>36,97</b>	<b>33,68</b>	<b>118,03</b>	<b>932,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1673</b>	<b>60,18</b>	<b>59,62</b>	<b>207,83</b>	<b>1636,00</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 11:15</b>							
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>25,50</b>	<b>37,15</b>	<b>81,56</b>	<b>690,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	42	т/к
Щи из квашеной капусты с курой со сметаной	300/10/10	4,04	7,20	8,09	113,00	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
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	108	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1125</b>	<b>32,29</b>	<b>21,16</b>	<b>153,61</b>	<b>895,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1705</b>	<b>57,79</b>	<b>58,31</b>	<b>235,17</b>	<b>1585,00</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 11:15</b>							
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	60	3,96	1,20	28,44	150,00	43	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>30,59</b>	<b>33,43</b>	<b>96,17</b>	<b>818,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	29	т/к
Суп картофельный с рыбой	250/40	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	16	12,55	4	198	503	2004
Рагу из овощей	230	4,91	17,94	18,55	256,00	224	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4,95	0,83	34,75	166,00	91	т/к
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	41	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1010</b>	<b>35,06</b>	<b>34,87</b>	<b>110,71</b>	<b>922,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>65,65</b>	<b>68,30</b>	<b>206,88</b>	<b>1740,00</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 11:15</b>							
Бутерброд с сыром	40	2.30	3.90	9.70	92.00	3	2004
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	180/30	16.89	13.98	75.05	471.00	362	2004
Кофейный напиток	200	2.60	3.60	28.40	152.00	692	2004
Фрукт - яблоко	100	0.30	0.20	8.60	44.00	103	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>22,09</b>	<b>21,68</b>	<b>121,75</b>	<b>759,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	100	9.27	5.11	7.89	167	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	65	4.23	0.72	30.01	144.00	10	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
<b>ИТОГО</b>	<b>1185</b>	<b>39,74</b>	<b>34,63</b>	<b>186,69</b>	<b>1281,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1735</b>	<b>61,83</b>	<b>56,31</b>	<b>308,44</b>	<b>2040,00</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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
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	2004
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,00	11,00	44,66	316,00	311	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	4	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>26,69</b>	<b>31,20</b>	<b>114,58</b>	<b>870,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	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 плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,20	29,30	124,00	638	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104/2	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1325</b>	<b>42,93</b>	<b>26,39</b>	<b>197,15</b>	<b>1271,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1995</b>	<b>69,62</b>	<b>57,59</b>	<b>311,73</b>	<b>2141,00</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 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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>30,93</b>	<b>43,01</b>	<b>60,84</b>	<b>755,00</b>		

**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	15	3.42	1.92	0.12	31.00	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	65	4.23	0.72	30.01	144.00	10	т/к
Батон нарезной обогащенный	15	0.99	0.30	7.11	38.00	41	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1015</b>	<b>38,20</b>	<b>36,29</b>	<b>103,01</b>	<b>917,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1575</b>	<b>69,13</b>	<b>79,30</b>	<b>163,85</b>	<b>1672,00</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 11:15</b>							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	33,35	18,03	40,13	465,00	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	41	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>39,84</b>	<b>24,93</b>	<b>90,34</b>	<b>773,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1075</b>	<b>40,04</b>	<b>28,56</b>	<b>134,60</b>	<b>961,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>79,88</b>	<b>53,49</b>	<b>224,94</b>	<b>1734,00</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 11:15</b>							
Сырники из творога с молоком сгущенным	170/30	25,30	33,59	36,69	715,00	358	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>30,59</b>	<b>35,38</b>	<b>108,38</b>	<b>960,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	638	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	42	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>39,29</b>	<b>48,29</b>	<b>142,08</b>	<b>1170,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1595</b>	<b>69,88</b>	<b>83,67</b>	<b>250,46</b>	<b>2130,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
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	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
Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6.00	6.40	9.40	120.00	20	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>26,07</b>	<b>36,28</b>	<b>86,08</b>	<b>779,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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
Батон нарезной обогащенный	25	1.95	0.68	13.25	67.00	38	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1045</b>	<b>27,57</b>	<b>40,59</b>	<b>136,74</b>	<b>1138,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815</b>	<b>53,64</b>	<b>76,87</b>	<b>222,82</b>	<b>1917,00</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 11:15</b>								
Сыр (порциями)	30	6.90	8.85	0.00	108.00	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	
Творожок "Тема" в инд. упаковке	100	7.60	4.20	10.90	112.00	59	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	
<b>ИТОГО</b>	<b>747</b>	<b>26,54</b>	<b>30,29</b>	<b>119,70</b>	<b>858,00</b>			
<b>Обед 14:00</b>								
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	
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	75	4.95	0.83	34.75	166.00	0	т/к	
Батон нарезной обогащенный	15	0.99	0.30	7.11	38.00	41	т/к	
<b>ИТОГО</b>	<b>1065</b>	<b>28,06</b>	<b>23,30</b>	<b>119,54</b>	<b>854,00</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1812</b>	<b>54,60</b>	<b>53,59</b>	<b>239,24</b>	<b>1712,00</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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
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
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	55	4,29	1,49	29,15	147,00	3	т/к
Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>26,24</b>	<b>38,45</b>	<b>76,11</b>	<b>760,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	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>1305</b>	<b>36,00</b>	<b>40,91</b>	<b>191,16</b>	<b>1364,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1880</b>	<b>62,24</b>	<b>79,36</b>	<b>267,27</b>	<b>2124,00</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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
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	75	5.85	2.03	39.75	201.00	79	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>687</b>	<b>31,80</b>	<b>32,06</b>	<b>95,93</b>	<b>801,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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
<b>ИТОГО</b>	<b>1335</b>	<b>30,36</b>	<b>29,15</b>	<b>170,67</b>	<b>1097,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2022</b>	<b>62,16</b>	<b>61,21</b>	<b>266,60</b>	<b>1898,00</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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
Сыр (порциями)	25	5.75	7.42	0.00	91.00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	96	2004
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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>26,65</b>	<b>31,54</b>	<b>80,31</b>	<b>723,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1.00	0.20	19.80	86.00	9	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1295</b>	<b>32,03</b>	<b>30,90</b>	<b>176,50</b>	<b>1073,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1905</b>	<b>58,68</b>	<b>62,44</b>	<b>256,81</b>	<b>1796,00</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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
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
Сыр (порциями)	35	8.05	10.32	0.00	126.00	97	т/к
Каша пшеничная молочная жидкая	250	7.50	10.17	37.17	272.00	311	2004
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
Фрукт - груша	100	0.27	0.20	6.87	31.00	84	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>705</b>	<b>29,72</b>	<b>33,97</b>	<b>108,94</b>	<b>865,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	40	2.64	0.80	18.96	100.00	31	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1025</b>	<b>44,28</b>	<b>55,89</b>	<b>112,49</b>	<b>1156,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1730</b>	<b>74,00</b>	<b>89,86</b>	<b>221,43</b>	<b>2021,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
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 пшениная 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	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
Фрукт - апельсин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>673</b>	<b>24,16</b>	<b>27,11</b>	<b>96,75</b>	<b>730,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	25	1.95	0.68	13.25	67.00	38	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1065</b>	<b>29,03</b>	<b>26,63</b>	<b>128,19</b>	<b>958,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1738</b>	<b>53,19</b>	<b>53,74</b>	<b>224,94</b>	<b>1688,00</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 11:15**

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	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
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>24,75</b>	<b>31,37</b>	<b>55,29</b>	<b>611,00</b>		

**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	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
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	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
<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>40,14</b>	<b>29,69</b>	<b>172,71</b>	<b>1041,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>64,89</b>	<b>61,06</b>	<b>228,00</b>	<b>1652,00</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 11:15**

Сыр (порциями)	15	3.00	3.75	0.00	47.00	97	т/к
Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	34.07	18.88	45.68	498.00	366	2004
Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	55	4.29	1.49	29.15	147.00	7	т/к
Фрукт-яблоко	100	0.30	0.20	8.60	44.00	103	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>41,86</b>	<b>24,42</b>	<b>98,43</b>	<b>796,00</b>		

**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	35	2.31	0.70	16.59	87.00	42	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1005</b>	<b>47,69</b>	<b>33,50</b>	<b>141,60</b>	<b>1069,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1585</b>	<b>89,55</b>	<b>57,92</b>	<b>240,03</b>	<b>1865,00</b>		

**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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Макароны с сыром	250	11,84	26,50	45,16	469,00	333	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3	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
<b>ИТОГО</b>	<b>685</b>	<b>22,63</b>	<b>40,45</b>	<b>153,87</b>	<b>1083,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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	70	4,60	0,77	32,41	154,00	91/1	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1015</b>	<b>35,45</b>	<b>48,01</b>	<b>122,15</b>	<b>1065,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1700</b>	<b>58,08</b>	<b>88,46</b>	<b>276,02</b>	<b>2148,00</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 11:15**

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	210	24,55	16,32	44,58	423,00	362	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	97	т/к
Батон нарезной обогатенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>29,97</b>	<b>21,05</b>	<b>79,70</b>	<b>628,00</b>		

**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)	25	2,60	1,70	0,00	26,25	15	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 обогатенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Батон нарезной обогатенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1250</b>	<b>26,03</b>	<b>26,44</b>	<b>156,82</b>	<b>1072,25</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>56,00</b>	<b>47,49</b>	<b>236,52</b>	<b>1700,25</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		
<b>Завтрак 11:15</b>							
Сыр (порциями)	40	9.20	11.87	0.00	146.00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	96	2004
Каша вязкая (кукурузная)	200	7.86	14.08	34.00	294.00	302	2004
Какао с молоком	200	2.90	2.50	24.80	134.00	693	2004
Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	337	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3.96	1.20	28.44	150.00	0	т/к
Фрукт-апельсин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>645</b>	<b>29,87</b>	<b>38,60</b>	<b>95,09</b>	<b>863,00</b>		
<b>Обед 14:00</b>							
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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1.00	0.20	19.80	86.00	9	т/к
<b>ИТОГО</b>	<b>1265</b>	<b>35,86</b>	<b>32,15</b>	<b>169,74</b>	<b>1182,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1910</b>	<b>65,73</b>	<b>70,75</b>	<b>264,83</b>	<b>2045,00</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1286,72	1319,3	4852,8	37244
Среднее значение за период	64,34	66,0	242,64	1862,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,82	31,9	52,1	

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

Возраст дети	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2025 12 лет и старше	626	1129

**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
Белок	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
2.66	3.75	1.48	51	.020	Сыр плавленый	17.89	32	1/к
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-45	96	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	12.84	337	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	20-55	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-62	693	2004
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	7-93	3.1	1/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	1/к
23	26	90	704	0.628		<b>122-70</b>		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-52	27	1/к
6.59	6.32	19.59	162	.300	Суп картофельный с бобовыми	12-79	87	2015
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	25-44	472	1996
17.4	16.7	2.3	223	.080/050	Рыба отварная/соус польский	108-30	354	1977
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	7-72	642	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	7-03	10	1/к
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	5-82	18	1/к
1.1	0.1	7.9	37	0.010	Гренки к супу*	3-48	55.1	2004
37	34	118	932	1.045		<b>184-10</b>		
60	60	208	1636	1.673		<b>306-80</b>		

ВСЕГО

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

Красильникова Т.Н.  
Сервисная Е.А.  
Сухан 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 5-9</u></b>								
5.75	7.42	0	91	0.25	Сыр сычужный твердых сортов*	16-47	97	2004
0.55	0.1	1.9	11	0.50	Помидор свежий	10-30	30	т/к
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5-75	96	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	57-48	214	2012
0.2	0.1	15	60	185/015	Чай с сахаром	3-37	11	т/к
3.9	1.35	26.5	134	0.50	Батон, обогащен. микронутриентами	9-15	3	т/к
0.6	0.17	35.4	72	100	Фрукт-банан**	20-18	21	т/к
25	37	82	690	0.58		<b>122-70</b>		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
1.94	5.84	8.09	92	300/010	Щи из кваш. капусты с карт со смет	22-76	77	2015
8.3	7.13	47.33	287	.230	Макаронные изделия отварные	18-99	332.01	2004
10.3	3.2	4.1	116	070/030	Сердце в соусе	62-21	406	1996
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к
2.9	2.4	12	89	100	Кукуруза консервированая	22-93	42	т/к
4.95	0.83	34.75	166	0.75	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	7-83	91.1	т/к
2.1	1.36	0	21	0.10	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	5-82	18	т/к
0.8	0.2	27.54	38	100	Фрукт-мандарин**	19-19	66	т/к
32	21	154	895	1.125		<b>184-10</b>		
ВСЕГО	58	58	235	1585	1.705	<b>306-80</b>		

Медсестра  
Зав. проработкой  
бухгалтер

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

Зам. директора по питанию Челель Е.Г.  
03 Января 2025 г.

### Меню ЗЦДЮТ/З

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5.75	96	2004
1.2	4.3	22	132	0.40	Бутерброд с джемом	17.89	2	2004
5.1	4.6	0.3	63	0.40	Яйцо вареное	12.84	337	2004
6.58	9.68	24.38	210	2.00	Каша жидкая	22.23	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	2.00	Молоко кипяченое	20.22	697	2004
3.96	1.2	28.44	150	0.60	Батон, обогащен. микронутриентами	12.07	4.3	ТК
7.6	4.2	10.9	112	1.00	Творожок "Тема"	31.70	59	ТК
31	33	96	818	0.645		122.70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
0.9	0.15	2.85	17	1.00	Овощи натуральные свежие	16.14	29	ТК
7.21	3	18.25	130	250/0.40	Суп картофельный с рыбой	37.00	77	2012
4.91	17.94	18.55	256	2.30	Рагу из овощей	36.40	224	2004
16	12.55	4	198	1.00	Суфле из кур	68.88	503	2004
0.1	0.1	25.2	117	2.00	Кисель из кураги	14.69	643	2004
4.95	0.83	34.75	166	0.75	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	7.83	91.1	ТК
0.99	0.3	7.11	38	0.15	Батон, обогащенный микронутриентами	3.16	4.1	ТК
35	35	111	922	1.01		184.10		
66	68	207	1740	1.855		306.80		

ВСЕГО

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

*Чепель Е.Г.*Чепель Е.Г.  
04 Января 2025 г.**Меню\* ЗЦДЮТ/4**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	14-82	3	2004
2.6	3.6	28.4	152	.200	Кофейный напиток	9-46	692	2004
16.89	13.98	75.05	471	.180/.030	Пудинг творожный со сгущ молоком	83-80	362	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-62	103	т/к
22	22	122	759	0.55		<b>122-70</b>		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
8	10.1	15.2	184	.100	Салат "Свеколка"*	13-58	-50	2008
6.61	5.32	12.63	129	.300/.010/.005	Суп из овощей с курой со сметаной	18-31	99	2011
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	25-44	472	1996
9.27	5.11	7.89	167	.100	Биточки рыбные запеченные	51-29	255	2012
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	7-80	8	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-93	10	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	т/к
2	1.5	39	175	.050	Пряники	13-33	57.1	т/к
40	35	187	1281	1.185		<b>184-10</b>		
62	56	308	2040	1.735		<b>306-80</b>		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Т.И.  
 Зам. проработавшим Терешкина Е.А.  
 Бухгалтер Сураж М.Ю.

## Меню \* ЗЦДЮТ/5

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
0 05	4 15	0 05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
6 9	8 85	0	108	030	Сыр сычужный твердых сортов	19-15	97	т/к
9	11	44 66	316	.250	Каша пшеничная молочная жидкая**	25-94	311	2004
2 9	2 5	24 8	134	.200	Какао с молоком	12-62	693	2004
3 88	3 5	16 63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	т/к
3 96	1 2	28 44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	11-82	4 3	т/к
27	31	115	870	0 67		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
1 1	0 2	3 8	22	.100	Помидор свежий	20-40	14	т/к
7 63	9 8	15 2	218	.300/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	36-45	82	2012
8 3	7 13	47 33	287	.230	Макаронные изделия отварные	18-99	332 01	2004
8	2 5	3 2	89	.050/050	Сердце в соусе	45-62	406	1996
10 62	5 04	42 12	259	.090	Булочка "Творожная"*	17-27	786	2004
1	0 2	19 8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к
0 6	0 2	29 3	124	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	10-52	638	2004
3 38	0 42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5-22	104	т/к
2 3	0 9	15 4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	5-26	4	т/к
43	26	197	1271	1 325		184-10		
70	58	312	2141	1 995		306-80		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_ Тервинская Е.А.  
 бухгалтер \_\_\_\_\_ Сухан М.Ю.

## Меню\* ЗЦДЮТ/6

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость, питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
8.05	10.32	0	126	.035	Сыр сычужный твердых сортов	22-34	97	2004
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	16-42	17	т/к
15.9	26.25	3	312	.165	Омлет натуральный	60-13	340	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	1-62	685	2004
5.85	2.03	39.75	201	.075	Батон, обогащенный микронутриентами	14-44	79	т/к
31	43	61	755	0.56		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-85	27	т/к
2.81	3.4	19.97	121	.300	Суп картофельный	11-23	83	2015
25.25	27.75	15.5	420	.270	Голубцы ленивые*	123-64	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	7-72	642	2004
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-52	600	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-78	10	т/к
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микронутриентами	2-90	4.1	т/к
3.42	1.92	0.12	31	.015	Фрикадельки из кур	14-46	70	2008
38	36	103	917	1.015		184-10		
69	79	164	1672	1.575		306-80		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
Зав. производством \_\_\_\_\_ Терешкина Е.А.  
Бухгалтер \_\_\_\_\_ Сулак 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 школа 5-9</u></b>								
1.44	1.7	11.1	65	.020	Молоко сгущеное *	7-83	0	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	12-63	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
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-64	103	т/к
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	72-24	366	2004
40	25	90	773	0.555		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	20-53	14	т/к
6.55	5.26	10.77	121	.300/005/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. с кур	15-30	88	2011
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	25-44	472	1996
17.4	12.3	5.2	203	.050/050	Бефстроганов	80-06	375	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	24-17	9	т/к
4.95	0.83	34.75	186	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	8-24	91.1	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	10-16	7	т/к
40	29	135	961	1.075		184-10		
80	53	225	1734	1.83		306-80		

ВСЕГО

Меккестра  
Зав. производством  
бухгалтерКравченко Т.И.  
Зервинская Е.А.  
Сухан М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/8

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школа 5-9</b>								
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	19.93	66	т/к
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2.03	11	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микроэлементами	10.06	7	т/к
25.3	33.59	36.69	715	.170/030	Сырники с молоком сгущенным	90.68	358	2004
31	35	108	960	0.555		122.70		
<b>обед школа 5-9 класс</b>								
1.5	15.1	8.5	176	.100	Салат витаминный	25.67	27.2	1996
7.68	5.4	22.32	169	.300	Суп любительский	14.19	93	2008
4.75	8.89	20.09	181	.230	Овощи в молочном соусе	31.88	526	2004
1.5	15.4	12.6	250	.100	Котлеты, биточки, шницели	78.20	451	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	12.65	638	2004
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6.32	71	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	8.59	15	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микроэлементами	6.60	4.2	т/к
39	48	142	1170	1.04		184.10		
ВСЕГО						306.80		

Медсестра \_\_\_\_\_ Кривильникова Т.И.  
 Зав. прикладным \_\_\_\_\_ Терещенская Е.А.  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_ Булан М.Ю.

**Меню \*ЗЦДЮТ/9**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
6.9	8.85	0	108	.030	Сыр сычужный твердых сортов	19-15	97	к/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
5.88	12.05	33.16	264	.200/.005	Каша молочная "Дружба"	21-74	190	2008
4.67	3.73	21.2	139	.200	Кофейный напиток**	18-31	0	к/к
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	31-86	20	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	5-49	4	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	20-40	84	т/к
26	36	86	779	0.77		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
1.1	10.1	3.6	106	.100	Салат из св помидоров со сл перцем*	29-49	22	2004
8.25	6.75	6	234	.300/.010/.005	Рассольник "Ленинградский" с гов и смет	37-88	76	2012
4.22	14.06	36.8	293	.230	Морковь, тушенная с рисом	19-22	219	2004
6.5	8.07	10.64	141	.050/.050	Гуляш из отварного мяса	80-19	277	2012
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	4-85	639	2004
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	7-83	91.1	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	4-64	38	т/к
28	41	137	1138	1.045		184-10		
54	77	223	1917	1.815		306-80		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 зав. производством \_\_\_\_\_ Терещенская Е.А.  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_ Сухан М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/10

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b>Завтрак школа 5-9</b>								
6.9	8.85	0	108	030	Сыр сычужный твердых сортов	19-15	97	к/к
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	4-49	24	т/к
7.6	4.2	10.9	112	100	Творожок "Тема"	31-70	59	т/к
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	10-06	7	т/к
0.8	0.2	7.5	38	100	Фрукт-апельсин**	19-47	0	к/к
2.4	2.9	30.9	154	050	Печенье	12-84	77	т/к
27	30	120	858	0.747		122-70		
<b>обед школа 5-9 класс</b>								
0.9	0.15	2.85	17	100	Овощи натуральные свежие	17-	29	т/к
7.63	9.8	15.2	218	300/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	36-45	82	2012
4.75	8.28	31.13	216	.230	Пюре картофельное	25-44	472	1996
8.74	3.84	3.3	82	080/040	рыба, тушен в томате с овощами	79-11	374	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	14-69	643	2004
4.95	0.83	34.75	166	075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	8-56	91.1	т/к
0.99	0.3	7.11	38	015	Батон, обогащенный микронутриентами	2-85	4.1	т/к
28	23	120	854	1.065		184-10		
55	54	239	1712	1.812		306-80		

ВСЕГО

Методиста \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 зам. производств. \_\_\_\_\_ Тервильская Е.А.  
 бухгалтер \_\_\_\_\_ Сулак М.Ю.

*Мельникова***Меню ЗЦДЮТ/11**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
0 05	4 15	0 05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
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 6	3 6	28 4	152	200	Кофейный напиток	9-46	692	2004
1 45	1 2	6	45	050	Кукуруза консервированная	13-20	42 1	т/к
4 29	1 49	29 15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	10-06	7	т/к
0 4	0 4	9 8	47	100	Фрукт-киви**	16-43	70	т/к
26	38	76	760	0 575		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
0 7	0 1	1 9	12	100	Огурец свежий	13-37	27	т/к
6 59	6 32	19 59	162	300	Суп картофельный с бобовыми	8-63	87	2015
4 9	8 4	43 7	271	200	Рис отварной	17-59	511 3	2004
11 13	6 13	9 47	201	120	Биточки рыбные запеченные	61-55	255	2012
1	0 2	19 8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к
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	5-35	104	т/к
3 15	2 04	0	32	015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	8-55	15	т/к
2 2	0 2	15 8	74	0 020	Гренки из пшеничного хлеба	4-78	551 1	2004
0 6	2 5	3 2	37	050	Соус томатный	5-11	587	2004
2 25	14 5	31 5	265	050	Вафли*	20-11	78	т/к
36	41	191	1364	1 305		184-10		
62	79	267	2124	1 88		306-80		

ВСЕГО

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

Красильникова Г.И.  
Гертвицкая Е.А.  
Сухан М.Ю.

12 Января 2025 г.

**Меню \*ЗЦДЮТ/12**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
0 05	4 15	0 05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
6 9	8 85	0	108	030	Сыр сычужный твердых сортов	19-15	97	1/к
5 1	4 6	0 3	63	040	Яйцо вареное	12-84	337	2004
6	8 13	29 73	217	200/030	Каша манная молочная жидкая с вареньем	35-05	311	2004
0 3	0 1	15 2	62	200/007	Чай с лимоном	4-49	24	1/к
5 85	2 03	39 75	201	075	Батон, обогатненный микронутриентами	13-72	79	1/к
7 6	4 2	10 9	112	100	Творожок "Тема"	31-70	59	1/к
32	32	96	801	0 687		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
1 6	10 1	5 9	121	100	Салат из редьки с овощами	15-94	34	2004
1 94	5 84	8 09	92	300/010	Щи из кваш. капусты с карт со смет	22-76	77	2015
8 3	7 13	47 33	287	230	Макаронные изделия отварные	18-99	332 01	2004
8	2 5	3 2	89	050/050	Сердце в соусе	45-62	406	1996
0 4	0	41 4	161	200	Компот из плодов консервированных	23-79	25	1/к
1	0 2	19 8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	1/к
3 72	0 46	23 1	118	055	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	5-74	150	1/к
1 95	0 68	13 25	67	025	Батон, обогатненный микронутриентами	4-35	38	1/к
3 15	2 04	0	32	015	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	8-59	15	1/к
0 3	0 2	8 6	44	100	Фрукт-яблоко	13-95	103	1/к
30	29	171	1097	1 335		184-10		
62	61	267	1898	2 022		306-80		

ВСЕГО

Менеджера  
Зам. пр. по питанию  
Бухгалтер

Красильникова Л. П.  
Герасимова Л. А.  
Судик М. Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/13

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов	
Белки	Жиры	Углеводы	ККал						
<b><u>Завтрак школа 5-9</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*	16-47	97	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	20-22	697	2004	
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	47-42	2	т/к	
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	10-61	7	т/к	
27	32	80	723	0.61		122-70			
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>									
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	20-59	14	т/к	
10.5	6.1	20.56	180	.300/.025	Суп картофель с мясн фрикадельками	40-48	137	2004	
7.52	12.99	36.79	296	.200	Каша гречневая рассыпчатая	18-23	508	2004	
6.61	10.45	8.53	187	.070/.040	Тефтели мясные в соусе смет с томатом	49-68	38	ТК 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	
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-26	71	т/к	
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	19-64	66	т/к	
32	31	176	1073	1.295		184-10			
ВСЕГО						306-80			

 Месяц: \_\_\_\_\_  
 Зав. производством  
 бухгалтер



 Красильникова Т.П.  
 Тертышская 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 школа 5-9</u></b>								
5.1	4.6	0.3	63	0.040	Яйцо вареное	12.84	337	2004
0.05	4.15	0.05	38	0.005	Масло (порциями)	5.75	96	2004
8.05	10.32	0	126	0.035	Сыр сычужный твердых сортов	22.34	97	2004
7.5	10.17	37.17	272	0.250	Каша пшеничная молочная жидкая**	26.28	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	0.200	Какао с молоком	12.62	693	2004
5.85	2.03	39.75	201	0.075	Батон, обогащенный микронутриентами	13.72	79	1/к
0.27	0.2	6.87	31	0.100	Фрукт-груша	29.15	84	1/к
30	34	109	965	0.705		122.70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
4.7	19.5	7	224	0.100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	18.13	48	2008
6.61	5.32	12.63	129	0.300/0.010/0.005	Суп из овощей с курой со сметаной	18.31	99	2011
25.25	27.75	15.5	420	0.270	Голубцы ленивые*	123.64	306	2008
1	0.1	34.2	142	0.200	Компот из плодов или ягод сушеных	7.66	8	1/к
0.7	2	3.2	34	0.050	Соус сметанный*	3.52	600	2004
2.64	0.8	18.96	100	0.040	Батон, обогащен. микронутриентами	7.62	3.1	1/к
3.38	0.42	21	107	0.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	5.22	104	1/к
44	56	112	1156	1.025		184.10		
ВСЕГО						306.80		

Медсестра  
Зав. производством  
бухгалтер



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



*Мелев*Мелев Е.Г.  
16 Января 2025 г.**Меню\* ЗЦДЮТ/16**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
3	3.75	0	47	0.15	Сыр сычужный твердых сортов	9-58	97	2004
14.45	23.86	2.71	284	1.50	Омлет натуральный	58-22	214	2012
2.9	2.5	24.8	134	2.00	Какао с молоком	12-62	693	2004
1.8	0.16	3.78	23	0.60	Горошек зеленый консер	21-51	107	т/к
2.3	0.9	15.4	79	0.30	Батон, обогащен. микронутриентами	5-49	4	т/к
0.3	0.2	8.6	44	1.00	Фрукт-яблоко	15-28	103	т/к
25	31	55	611	0.555		122-70		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
0.83	6.08	4.04	75	1.00	Винегрет овощной	22-13	71	2004
7.21	3	18.25	130	250/040	Суп картофельный с рыбой	39-43	77	2012
23.1	18.4	27.2	370	3.00	Рагу из птицы*	62-11	489	2004
0.4	0	41.4	161	2.00	Компот из плодов консервированных	23-79	25	т/к
3.9	0.66	27.78	133	0.60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-26	71	т/к
3.9	1.35	26.5	134	0.50	Батон, обогащен. микронутриентами	9-15	3	т/к
0.8	0.2	27.54	38	1.00	Фрукт-мандарин**	21-23	66	т/к
40	30	173	1041	1.1		184-10		
65	61	228	1652	1.855		306-80		

ВСЕГО

Мексстри  
Зав. производством  
бухгалтерКравченко Т.Н.  
Сервиская Е.А.  
Сулал М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/17**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы 5-9</u></b>								
2.16	2.55	16.65	98	0.30	Молоко сгущеное *	13-16	26	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-29	103	т/к
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	9-58	97	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	3-37	11	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	10-06	7	т/к
31.91	16.33	29.03	400	180	Залепанка из творога*	72-24	366	2004
42	24	96	796	0.58		<b>122-70</b>		
<b><u>обед школы 5-9 класс</u></b>								
3.2	16.2	12.1	208	.100	Салат из свеклы с черн., орех., чесноч. *	21-92	49	2008
6.55	5.26	10.77	121	.300/005/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. с кур	15-30	88	2011
29.68	10.31	47.59	401	.100/180	Плов из птицы	107-50	321	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к
4.95	0.83	34.75	166	.075	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	8-61	91.1	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	6-40	4.2	т/к
48	33	142	1069	1.005		<b>184-10</b>		
90	58	240	1865	1.585		<b>306-80</b>		

ВСЕГО

Мексстра \_\_\_\_\_ Кристьянкова Г.И.  
 Зам. прор. по производств. \_\_\_\_\_ Терешкина Е.А.  
 бухгалтер \_\_\_\_\_ С. С. М. Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/18**

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборщик рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школа 5-9</u></b>								
0.05	4.15	0.05	38	005	Масло (порциями)	5.75	96	2004
1.2	4.3	22	132	040	Бутерброд с джемом	17.48	2	2004
11.84	26.5	45.16	469	250	Макароны с сыром*	45.80	333.01	2004
5	3	35.5	190	050	Сушка	15.22	37	Т/к
1.5	1.3	22.4	107	200	Кофейный напиток*	14.24	692	2004
2.64	0.8	18.96	100	040	Батон, обогащен. микронутриентами	7.78	3.1	Т/к
0.4	0.4	9.8	47	100	Фрукт-киви**	16.43	70	Т/к
23	40	154	1083	0.685		<b>122.70</b>		
<b><u>обед школа 5-9 класс</u></b>								
1.5	15.1	8.5	178	100	Салат витаминный	30.28	27.2	1996
3.6	6.9	20.7	159	300/005/010	Рассольник "Ленинградский" со смет и кур	17.90	96	2011
4.75	8.89	20.09	181	230	Овощи в молочном соусе	31.88	526	2004
20	16.25	6.25	253	100	Кнели из кур (паровые)	84.45	505	2004
1	0.1	34.2	142	200	Компот из плодов или ягод сушеных	11.91	8	Т/к
4.6	0.77	32.41	154	070	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	7.68	0	Т/к
35	48	122	1065	1.015		<b>184.10</b>		
ВСЕГО	58	88	276	2148	1.7	<b>306.80</b>		

Меню составлено  
для привлекательности  
бухгалтерКрасильникова Т.И.  
Терешкина Е.А.  
Суров М.Ю.

*Селева***Меню \*ЗЦДЮТ/19**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы 5-9</u></b>								
3	3.75	0	47	015	Сыр сычужный твердых сортов	9-58	97	2004
0.2	0.1	15	60	185/015	Чай с сахаром	3-37	11	т/к
1.95	0.68	13.25	67	025	Батон.обогашенный микронутриентами	4-57	38	т/к
24.55	16.32	44.58	423	210	Пудинг из творога со сг.молоком**	86-85	362	2004
0.27	0.2	6.87	31	100	Фрукт-груша	18-33	84	т/к
30	21	80	628	0.55		<b>122-70</b>		
<b><u>обед школы 5-9 класс</u></b>								
1.1	0.2	3.8	22	100	Помидор свежий	20-55	14	т/к
3.23	4.92	27	160	300	Суп картофельный с макаронными изделиями	16-35	140	2004
4.75	8.28	31.13	216	230	Пюре картофельное	25-44	472	1996
8.36	10.08	15	274	120	Шницель рыбный натуральный	66-28	391	2004
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	24-37	9	т/к
0.1	0.1	25.2	117	200	Кисель из яблок	7-72	642	2004
3.9	0.66	27.78	133	060	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	6-26	71	т/к
0	0	0	0	025	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	14-39	15.1	т/к
0.99	0.3	7.11	38	015	Батон.обогашенный микронутриентами	2-74	4.1	т/к
23	25	157	1046	1.25		<b>184-10</b>		
53	46	237	1674	1.8		<b>306-80</b>		

ВСЕГО

Мексестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 зав. производством \_\_\_\_\_ Терешкина Е.А.  
 бухгалтер \_\_\_\_\_ Сулак М.Ю.

20 Января 2025 г.

**Меню ЗЦДЮТ/20**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак школы 5-9</u></b>								
0 05	4 15	0 05	38	005	Масло (порциями)	5-75	96	2004
9 2	11 87	0	146	040	Сыр сычужный твердых сортов*	26-36	97	2004
5 1	4 6	0 3	63	040	Яйцо вареное	12-84	337	2004
7 06	14 08	34	294	200	Каша (вязкая)	20-20	302	2004
2 9	2 5	24 8	134	200	Какао с молоком	13-58	6	1/к
3 96	1 2	28 44	150	060	Батон, обогащен. микронутриентами	10-98	4 3	1/к
0 8	0 2	7 5	38	100	Фрукт-апельсин**	32-99	0	1/к
30	39	95	863	0 645		122-70		
<b><u>обед школы 5-9 класс</u></b>								
1 1	10 1	3 7	110	100	Салат "Полонынский"	23-51	24	2004
7 63	9 8	15 2	218	300/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	39-43	82	2012
8 3	7 13	47 33	287	230	Макаронные изделия отварные	18-99	332 01	2004
10 3	3 2	4 1	116	065/050	Сердце в соусе	58-06	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
4 23	0 72	30 01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-79	10	1/к
2 3	0 9	15 4	79	030	Батон, обогащен. микронутриентами	5-29	4	1/к
36	32	170	1182	1 265		184-10		
66	71	265	2045	1 91		306-80		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 зав. производством \_\_\_\_\_ Терещенко Е.А.  
 бухгалтер \_\_\_\_\_ Сулик М.Ю.