

Приложение № 2 к приказу ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
от 28.03.2024 № 925-ОД

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»



М.Р. Катунова

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для Загородного центра детско-юношеского творчества
«Зеркальный» (ДОЛ - возрастная группа 11-17 лет)
Государственного бюджетного негосударственного образовательного учреждения
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

(на период зимней оздоровительной кампании - осенние, зимние, весенние каникулы и выходные дни)

СОГЛАСОВАНО

Директор
ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

А.В. Николаев

_____.2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углевод ы		год	№ рецептуры
Неделя 1								
День 1								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленный (порциями)	20	2,66	3,75	1,48	51,00	т/к	32
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Варенье	10	0,00	0,00	6,10	24,00	т/к	5
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		610	19,39	23,55	103,16	714,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,59	162,00	2015	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	25	5,25	3,40	0,00	53,30	т/к	15
	Птица, тушенная в соусе (индейка)	90/40	13,80	12,70	3,32	182,00	1996	444
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1080	43,81	46,53	178,32	1325,30		
Полдник:	Коржи молочные	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за полдник		370	5,91	19,91	66,75	384,00		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рыба отварная	130	23,66	0,78	0,00	101,40	2004	396
	Соус польский	30	0,78	7,02	0,96	70,00	2004	606
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Изделия хлебобулочные "Круассан со сгущенкой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		915	49,76	29,71	126,62	1042,40		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за первый день:		3175	124,47	124,7	492,85	3605,7		

День 2								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	т/к	17
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
Итого за завтрак 1		720	23,93	36,86	73,39	732,00		
Обед:	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,70	10,10	2,30	103,00	2004	16
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	300/10	1,94	5,84	8,09	92,00	2015	77
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
	Итого за обед		1080	32,18	29,54	154,18	1036,40	
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Улитка с корицей"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		450	12,23	13,17	92,99	423,00		
Ужин:	Бутерброд с гастрономическими продуктами	80	0,16	8,24	0,42	134,00	1997	10
	Рагу из птицы (индейка)	250/100	35,00	27,20	33,80	520,00	2004	489
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Булочка "Веснушка"	70	5,04	4,20	38,08	212,00	2004	773
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		772	44,73	40,46	117,51	1072,00		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
Итого за ужин 2		210	5,60	6,40	8,20	113,00		
Итого за второй день:		3232	118,67	126,43	446,27	3376,4		

День 3								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
Итого за завтрак 1		575	21,73	25,33	85,23	665,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный с рыбой	300/40	8,65	3,60	21,90	156,00	2012	77
	Суфле куриное	110	17,16	17,31	3,37	238,00	2015	327
	Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	4,15	16,00	16,30	226,00	2004	224
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1225	36,43	38,12	119,99	988,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусникой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	63
Итого за полдник		360	5,98	4,15	85,86	369,80		
Ужин:	Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Гуляш из говядины	80/40	11,20	5,20	3,20	104,00	2004	437
	Картофель отварной	300	5,00	9,20	39,60	262,00	2004	203
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Песочное кольцо	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		910	33,07	26,89	159,29	1095,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за третий день:		3270	103,21	96,49	458,77	3197,80		

День 4								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	т/к	23
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		610	34,58	30,07	108,76	862,75		
Обед:	Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	2008	50
	Суп из овощей с курой и сметаной	300/10/5	6,61	5,32	12,63	129,00	2011	99
	Биточки рыбные запеченные	130	12,06	6,64	10,26	218,00	2012	255
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Соус молочный(для подачи к блюдам)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1050	37,58	34,48	145,52	1110,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Круассан с клубникой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		450	10,65	17,25	68,35	424,00		
Ужин:	Сельдь с луком	100	14,20	14,20	3,20	198,00	2004	89
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	330	24,20	35,42	29,48	356,00	2004	436
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Пряники	40	2,40	1,87	30,00	271,00	т/к	80
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Итого за ужин		837	54,72	58,40	137,34	1241,00	
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за четвертый день:		3147	143,13	145,2	477,97	3777,75		

День 5								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый (порциями)	20	2,66	3,75	1,48	51,00	т/к	32
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Сухофрукты (курага)	35	1,19	0,14	21,80	73,00	т/к	49
	Какао с молоком сгущенным	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1996	643
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
Итого за завтрак 1		760	22,53	24,57	146,44	881,75		
Обед:	Салат "Полоньинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	2012	82
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из чернослива	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2004	638
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1280	36,32	31,86	170,39	1186,00		
Полдник:	Булочка "Творожная"	70	8,26	15,59	32,76	202,00	2004	786
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за полдник		390	15,46	21,39	57,86	376,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90/40	8,61	9,06	15,06	177	2004	386
	Картофельное пюре с морковью	300	6,06	6,78	38,00	238,00	2004	181
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		885	30,59	21,85	138,42	878,00		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за пятый день:		3515	110,9	99,87	521,11	3383,75		

День 6								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Горошек зеленый консервированный	80	2,40	0,21	5,04	31,00	т/к	40
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		607	36,39	40,65	84,99	850,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	300	2,81	3,40	19,97	121,00	2015	83
	Фрикадельки из кур	35	7,98	4,48	0,28	73,00	2008	70
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1185	49,43	42,96	153,16	1144,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусникой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
Итого за полдник		360	10,75	9,28	47,63	355,80		
Ужин:	Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Картофель в молоке	300	6,72	8,88	37,92	257,00	2004	519/3
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	110	19,98	13,14	18,5	272	2015	322
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Итого за ужин		837	38,42	26,73	142,78	971,00	
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за шестой день:		3189	140,99	121,62	436,96	3400,8		

День 7								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	180	31,91	16,33	29,03	400,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (курага)	30	1,02	0,12	18,69	63,00	т/к	48
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		665	48,51	34,54	144,70	1095,75		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курой	300/5/10	6,55	5,26	10,77	121,00	2011	88
	Печень по-строгановски	90/40	21,71	15,55	9,56	265,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1000	38,13	27,17	139,44	954,40		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Круассан со сгущенкой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
Итого за полдник		480	5,85	10,45	54,75	418,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	110	15,76	13,39	6,24	211,00	2004	460
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,00	2004	520/3
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,32	2,48	13,04	85,00	2004	220
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		830	31,62	24,86	121,60	838,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за седьмой день:		3175	129,71	102,02	478,49	3446,15		

День 8								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	4,90	21,70	155,00	2004	160
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		715	21,52	22,64	92,53	678,75		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Суп любительский	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2008	93
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Котлеты, биточки, шницели	110	16,50	16,94	13,86	275,00	2004	473
	Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	2004	526
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	7
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	17,10	103,00	т/к	55
Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16	
Итого за обед		1320	45,43	63,12	181,32	1397,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Улитка с корицей"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		450	12,23	13,17	92,99	423,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Шницель рыбный натуральный	130	19,63	6,37	13,35	188,00	2015	274
	Картофельное пюре с морковью	250	2,62	10,50	29,50	230,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	к/к	к/к
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Итого за ужин		842	31,97	19,28	135,11	912,00	
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за восьмой день:		3527	117,15	118,41	509,95	3472,75		

День 9								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	1
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 1		620	25,83	30,62	114,96	840,00		
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	2004	22
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	300/10/5	8,25	6,75	6,00	234,00	2012	76
	Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	2004	505
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	2004	639
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	7
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1100	48,14	45,63	149,60	1318,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусникой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - груша	150	0,46	0,00	20,22	57,00	т/к	65
Итого за полдник		410	5,84	3,98	70,68	354,80		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Говядина, тушенная с капустой	350	31,17	23,51	14,22	598,00	2004	440
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		817	45,49	30,82	98,68	1061,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за девятый день:		3147	131,3	113,05	442,32	3653,8		

День 10								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Конфета шоколадная	30	1,65	10,80	16,20	168,00	т/к	0
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		580	23,89	39,69	109,20	901,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	2012	82
	Котлеты, биточки, шницели	110	17,10	12,70	17,27	252,00	2015	299
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	5,07	13,84	29,39	261,00	2004	217
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1060	39,17	38,70	146,98	1147,00		
Полдник:	Печенье сахарное	35	2,66	0,28	17,01	83,00	т/к	56
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за полдник		415	6,58	1,13	63,05	308,00		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	90/40	9,44	4,15	3,56	89,00	2004	396
	Рис отварной	230	5,63	9,66	50,25	312,00	2004	511
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		722	29,99	19,62	135,57	844,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за десятый день:		2977	105,23	104,14	472,8	3340		
ДНИ			Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
Всего за 1 день:			124,47	124,7	492,85	3605,7		
Всего за 2 день:			118,67	126,43	446,27	3376,4		
Всего за 3 день:			103,21	96,49	458,77	3197,8		
Всего за 4 день:			143,13	145,2	477,97	3777,75		
Всего за 5 день:			110,9	99,87	521,11	3383,75		
Всего за 6 день:			140,99	121,62	436,96	3400,8		
Всего за 7 день:			129,71	102,02	478,49	3446,15		
Всего за 8 день:			117,15	118,41	509,95	3472,75		
Всего за 9 день:			131,3	113,05	442,32	3653,8		
Всего за 10 день:			105,23	104,14	472,8	3340		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			1224,76	1151,93	4737,49	34654,9		
В среднем за 1 день			122,48	115,19	473,75	3465,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углевод ы		год	№ рецептуры
Неделя 2								
День 11								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Кукуруза консервированная	75	2,18	1,80	9,00	67,00	к/к	к/к
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		760	30,51	42,45	114,82	911,75		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,59	162,00	2015	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Птица отварная	110	23,98	13,42	0,88	220,00	2004	487
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Соус томатный	30	0,36	1,50	1,92	22,00	2004	587
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1025	44,94	31,32	135,22	1020,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусничкой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за полдник		380	6,48	4,48	65,46	358,80		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Тефтели рыбные (филе трески)	130	15,83	8,5	16,82	213	2004	394
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Вафли сливочные	40	3,40	8,80	25,60	196,00	т/к	52
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		975	40,1	28,96	175,73	1134		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	
Итого за ужин 2		210	5,60	6,40	8,20	112,80		
Итого за одиннадцатый день:		3350	127,63	113,61	499,43	3537,35		

День 12									
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96	
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3	
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311	
	Джем	25	0,18	0,05	16,30	63,00	т/к		
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2	
Итого за завтрак 1		645	19,21	23,75	121,58	793,75			
Обед:	Салат из редьки с овощами	100	1,60	10,10	5,90	121,00	2004	34	
	Щи по-уральски (с крупой) и сметаной	300	2,29	5,79	8,82	96,00	2015	78	
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18	
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406	
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332	
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637	
	Изделия хлебобулочные "Круассан со сгущенкой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16	
	Итого за обед		1115	36,73	39,06	166,86	1257,40		
	Полдник:	Кольцо песочное	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
		Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Фрукт - банан		220	0,48	1,10	46,20	117,00	т/к	83	
Итого за полдник		490	11,73	15,28	85,93	526,00			
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14	
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,32	2,48	13,04	85,00	2004	220	
	Котлеты, биточки, шницели	110	17,1	12,7	17,27	252	2015	299	
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686	
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	7,10	103,00	т/к	55	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7	
Итого за ужин		877	35,24	35,89	139,07	963,00			
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698	
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00			
Итого за двенадцатый день:		3327	108,91	115,98	521,84	3620,15			

День 13								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		580	24,88	30,55	120,56	855,00		
Обед:	Кукуруза (консервированная)	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Суп картофельный	300	2,81	3,40	19,97	121,00	2015	83
	Фрикадельки мясные	30	6,96	3,12	0,24	55,00	2004	112
	Печень по-строгановски	90/40	21,71	15,55	9,56	265,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,39	11,04	31,27	251,00	2004	508/3
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1005	45,34	36,37	128,81	1046,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Улитка с корицей"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Фрукт - мандарин	120	0,36	0,24	53,05	46,00	т/к	68
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		400	5,04	6,36	120,74	273,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Гуляш из говядины	60/50	14,00	6,50	4,00	130,00	2004	437
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		780	28,79	20,28	116,56	765,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за тринадцатый день:		2965	109,65	98,56	504,67	3079		

День 14								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		670	42,58	36,32	122,56	1008,00		
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	2008	49
	Суп из овощей с курой со сметаной	300/10/5	6,61	5,32	12,63	129,00	2011	99
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	2004	638
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
	Итого за обед		1265	50,15	59,75	150,95	1359,00	
Полдник:	Корж молочный	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		470	5,41	20,31	89,81	440,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рыба припущенная (филе судака)	130	18,24	0,78	0	99	2004	371
	Соус томатный	30	0,36	1,5	1,92	22	2004	587
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		837	33,57	10,44	112,03	694,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за четырнадцатый день:		3442	137,71	128,82	483,75	3581		

День 15								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Сухофрукты (изюм)	30	1,50	0,10	16,74	72,00	т/к	46
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 1		610	27,50	27,32	112,32	807,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	300/20/10	7,63	9,80	15,20	218,00	2012	82
	Биточки рыбные запеченные	130	12,06	6,64	10,26	218,00	2012	255
	Рис отварной	170	4,17	7,14	37,15	230,00	2004	511/3
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Изделия хлебобулочные "Круассан с клубникой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1155	38,18	38,69	159,28	1329,00		
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	70	3,73	1,40	43,31	199,00	2004	741/764
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
Итого за полдник		500	10,23	7,80	79,31	441,00		
Ужин:	Кукуруза (консервированная)	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Азу (из говядины)	325	28,80	15,70	31,60	387,00	2004	438
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	53
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		820	45,72	25,01	134,06	1019,00		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за пятнадцатый день:		3285	127,63	99,02	492,97	3658		

День 16								
Завтрак 1:	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		647	35,43	40,65	87,63	871,00		
Обед:	Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	2008	71
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/50	7,29	3,94	20,37	146,00	2015	90
	Рагу из птицы (индейка)	100/200	24,00	23,31	28,97	445,00	2004	489
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1075	40,89	35,44	151,85	1109,40		
Полдник:	Булочка российская	70	1,17	5,60	42,58	226,00	2004	775
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
Итого за полдник		390	7,53	12,24	68,78	408,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Бифштекс рубленый	110	10,37	11,63	0,21	390,00	2004	448
	Картофель в молоке	250	5,60	7,40	31,60	214,00	2004	519/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		787	25,49	21,44	108,07	969,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за шестнадцатый день:		3099	115,34	111,77	424,73	3437,4		

День 17								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	170	30,15	15,41	27,43	376,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Сухофрукты (курага)	15	0,75	0,05	8,37	36,00	т/к	73
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Пряники заварные глазированные	30	1,20	0,90	23,40	105,00	т/к	58
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		547	40,81	28,41	127,30	941,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курой	300/10/10	6,55	5,26	10,77	121,00	2011	88
	Плов из птицы	100/180	29,68	10,31	47,59	401,00	2015	321
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1225	48,90	34,18	172,53	1215,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусничкой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - виноград	150	0,78	0,00	19,57	83,00	т/к	62
Итого за полдник		410	11,16	10,18	59,63	414,80		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	110/50	10,90	4,80	4,10	103,00	2004	396
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Итого за ужин		860	31,80	22,04	123,31	825,00	
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за семнадцатый день:		3242	138,27	99,81	500,77	3535,8		

День 18								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Макараны с сыром	200/15	10,18	22,79	38,84	403,00	2004	333
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		835	21,71	37,59	146,22	1023,75		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	300/10/5	8,25	6,75	6,00	234,00	2012	76
	Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	2004	505
	Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
	Итого за обед		1050	45,25	49,76	115,71	1213,00	
Полдник:	Сушки ванильные	50	5,00	3,00	35,50	190,00	т/к	37
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		450	11,40	8,90	96,20	397,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Гуляш из говядины	60/50	14,00	6,50	4,00	130,00	2004	437
	Капуста цветная отварная с маслом	100/5	1,78	3,63	3,72	56,00	2004	207
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Итого за ужин		792	28,20	17,24	107,48	699,00	
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за восемнадцатый день:		3327	112,56	113,69	473,61	3394,75		

День 19								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за завтрак 1		675	39,45	31,87	126,63	962,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	4,92	27,00	160,00	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Кисель из яблоч	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1060	43,17	41,16	132,37	1093,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Круассан со сгущенкой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за полдник		375	9,23	13,95	44,78	420,00		
Ужин:	Сельдь с луком	100	14,20	14,20	3,20	198,00	2004	89
	Шницель рыбный натуральный	130	19,63	6,37	13,35	188,00	2015	274
	Картофель тушеный	250	9,75	19,50	35,75	357,00	2004	216
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		870	50,36	41,97	120,36	1061,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за девятнадцатый день:		3180	148,21	130,95	432,54	3616		

День 20									
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96	
	Бутерброд с сыром	75	3,14	16,82	19,60	244,00	2004	3	
	Каша вязкая (кукурузная)	200	7,86	14,08	34,00	294,00	2004	302	
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50	
Итого за завтрак 1		580	23,15	44,55	122,95	988,00			
Обед:	Салат "Полоньинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24	
	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	300/15/10	7,63	9,80	15,20	218,00	2012	82	
	Суфле из кур	110	17,60	13,80	4,40	218,00	2004	503	
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332	
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16	
	Итого за обед		1110	43,52	44,61	158,93	1257,00		
	Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусникой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке		200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20	
Фрукт - апельсин		180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60	
Итого за полдник		440	13,30	10,83	66,30	470,80			
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	2004	337	
	Бутерброд с рыбными гастрономическими изделиями	80	0,16	8,24	0,42	134,00	1997	10	
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406	
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3	
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к		
	Итого за ужин		772	25,46	28,28	86,59	791,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к		
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00			
Итого за двадцатый день:		3102	111,03	133,27	452,77	3646,8			
ДНИ			Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.			
Всего за 11 день:			127,63	113,61	499,43	3537,35			
Всего за 12 день:			108,91	115,98	521,84	3620,15			
Всего за 13 день:			109,65	98,56	504,67	3079			
Всего за 14 день:			137,71	128,82	483,75	3581			
Всего за 15 день:			127,63	99,02	492,97	3658			
Всего за 16 день:			115,34	111,77	424,73	3437,4			
Всего за 17 день:			138,27	99,81	500,77	3535,8			
Всего за 18 день:			112,56	113,69	473,61	3394,75			
Всего за 19 день:			148,21	130,95	432,54	3616			
Всего за 20 день:			111,03	133,27	452,77	3646,8			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			1236,94	1145,48	4787,08	35106,25			
В среднем за 1 день			123,69	114,55	478,71	3510,63			

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 рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник рецептур 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»


Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию

 **Е.Г. Чепель**

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

 **М.Ю. Сугак**

Врач-педиатр ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

 **В.А. Прудкий**

Накопительная ведомость расхода продуктов (Диетология)

Организация
Период
Группа питающихся
Шкала норм

Получатель

Коды
ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"
01.01.25 - 10.01.25
Лагерь- старшие лето, каникулы
Лагерь_ст

№	Наименование группы продуктов	Расход по дням										Итого	Среднее за день	Стандартная норма	Отклонение	
		01.01.25	02.01.25	03.01.25	04.01.25	05.01.25	06.01.25	07.01.25	08.01.25	09.01.25	10.01.25				абс.	%
1	Хлеб ржаной	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	1300.0	130.0	132.0	-2	-2%
2	Хлеб пшеничный	252.0	225.0	170.0	189.2	175.0	281.6	206.9	313.6	241.0	230.2	2284.6	228.5	220.0	8.5	+4%
3	Мука пшеничная	43.8	56.8	45.6	2.7	51.5	4.5	6.2	3.0	4.0	3.0	221.2	22.1	22.0	0.1	
4	Крупы ,бобовые	136.5		30.6	79.2	40.0	15.1	94.8	30.0	24.9	126.8	578.0	57.8	55.0	2.8	+5%
5	Макаронные изделия		68.0			68.0			20.0	68.0		224.0	22.4	22.0	0.4	+2%
6	Картофель	236.2	190.0	499.0	241.0	232.5	405.0	189.6	279.8	76.0	205.0	2554.3	255.4	257.2	-1.8	-1%
7	Овощи, соленые и кваш	290.8	333.3	341.0	213.6	400.7	518.3	418.6	412.5	426.0	268.7	3623.5	362.3	380.0	-17.7	-5%
8	Фрукты свежие	130.0	177.0	100.0	207.0	240.0	237.0	230.0	207.0	257.0	187.0	1972.0	197.2	203.5	-6.3	-3%
9	Сухофрукты	18.0	2.5	27.2	51.0	60.0		30.0		20.0	20.0	228.7	22.9	22.0	0.9	+4%
10	Соки плодовоовощные	200.0	333.0	400.0		200.0		333.0	200.0	200.0	200.0	2066.0	206.6	218.0	-11.4	-5%
11	Мясо 1-й категории	32.0		126.4	149.0	56.0	111.4	67.8	82.2	184.0	137.1	945.9	94.6	98.7	-4.1	-4%
12	Субпродукты (печень, я		149.4			149.4		133.2				432.0	43.2	44.0	-0.8	-2%
13	Птица (цыплята-бройле	162.7	159.4	70.1	13.7		121.0	13.7	21.4	181.5		743.5	74.4	77.0	-2.6	-3%
14	Рыба(филе), в т. ч. фил	158.6	40.0	50.2	147.5	110.7	10.0		110.5		110.0	737.5	73.8	77.0	-3.2	-4%
15	Молоко	362.1	295.0	225.9	462.5	535.4	363.9	313.4	687.2	233.0	324.1	3802.6	380.3	385.0	-4.7	-1%
16	Кисломолочная пищева	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	2000.0	200.0	210.0	-10	-5%
17	Творог (5-9 % м. д. ж.)			100.0	136.8	20.0	50.0	168.0		100.0	50.0	624.8	62.5	66.0	-3.5	-5%
18	Сыр	20.0	15.0	15.0	15.0	26.0	15.0	15.0	15.0	25.0	15.0	176.0	17.6	17.3	0.3	+2%
19	Сметана		10.0	15.7	9.5	10.0	13.0	32.8		5.0	20.0	116.0	11.6	11.0	0.6	+5%
20	Масло сливочное	45.9	42.3	56.2	34.4	51.8	32.1	21.3	25.2	44.4	32.3	386.0	38.6	38.5	0.1	
21	Масло растительное	20.4	19.5	12.5	32.2	17.5	11.0	13.7	27.2	21.3	14.1	189.4	18.9	19.8	-0.9	-5%
22	Яйцо	7.6	121.5	24.2	48.1	7.7	122.8	26.8	44.9	52.4		456.0	45.6	44.0	1.6	+4%
23	Сахар	54.7	35.6	51.9	44.9	34.4	37.0	40.9	45.0	51.5	36.6	432.5	43.2	41.0	2.2	+5%
24	Кондитерские изделия	10.0			40.0				35.0	20.0	65.0	170.0	17.0	16.5	0.5	+3%
25	Чай	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	4.0	1.6	3.5	1.5	1.5	21.6	2.2	2.2	0	
26	Какао-порошок	3.0		3.0		4.0		3.0				13.0	1.3	1.3	-0.02	-2%
27	Кофейный напиток		7.0		7.0					7.0		21.0	2.1	2.2	-0.1	-5%
28	Дрожжи хлебопекарные		1.5			1.5						3.0	0.3	0.3	0	
29	Крахмал	8.0		8.0			8.0		8.0		8.0	40.0	4.0	4.2	-0.2	-5%
30	Соль пищевая поварен	3.2	7.5	6.0	4.7	6.7	3.4	4.2	5.3	6.9	9.9	57.9	5.8	5.5	0.3	+5%
31	Специи	2.7	1.7	2.5	1.7	1.8	2.6	2.4	1.3	1.5	3.1	21.3	2.1	2.0	0.1	+5%

Составил _____ Администратор

Накопительная ведомость расхода продуктов (Диетология)

Организация
Период
Группа питающихся
Шкала норм

Получатель

Коды
ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"
11.01.25 - 20.01.25
Лагерь- старшие лето, каникулы
Лагерь_ст

№	Наименование группы продуктов	Расход по дням										Итого	Среднее за день	Стандартная норма	Отклонение	
		11.01.25	12.01.25	13.01.25	14.01.25	15.01.25	16.01.25	17.01.25	18.01.25	19.01.25	20.01.25				абс.	%
1	Хлеб ржаной	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	130.0	1300.0	130.0	132.0	-2	-2%
2	Хлеб пшеничный	253.9	260.2	200.0	185.4	228.8	185.0	256.8	231.0	221.6	240.0	2262.8	226.3	220.0	6.3	+3%
3	Мука пшеничная	11.9	40.7	7.3	44.9	44.7	43.8		6.0	4.0	10.3	213.7	21.4	22.0	-0.6	-3%
4	Крупы, бобовые	88.8	36.7	108.8	29.5	101.2		75.0	4.9	29.5	57.3	531.8	53.2	55.0	-1.8	-3%
5	Макаронные изделия		68.0						63.1	12.0	68.0	211.1	21.1	22.0	-0.9	-4%
6	Картофель	236.2	150.0	348.7	228.7	166.0	482.7	249.7	254.0	302.5	234.7	2653.5	265.3	257.2	8.1	+3%
7	Овощи, соленые и кваш	282.2	435.6	274.8	512.8	400.2	326.6	331.1	465.5	471.0	232.7	3732.6	373.3	380.0	-6.7	-2%
8	Фрукты свежие	220.0	227.0	150.0	207.0	230.0	127.0	187.0	211.0	300.0	187.0	2046.0	204.6	203.5	1.1	+1%
9	Сухофрукты	20.0	7.2	35.0	38.0	50.0		33.0		18.0	20.0	221.2	22.1	22.0	0.1	
10	Соки плодовоовощные	400.0	133.0	200.0	400.0		133.0	200.0	400.0	200.0		2066.0	206.6	218.0	-11.4	-5%
11	Мясо 1-й категории	32.0	81.1	129.0	111.4	151.0	152.4	32.0	110.8	111.4	24.0	935.1	93.5	98.7	-5.2	-5%
12	Субпродукты (печень, я		149.4	132.3							149.4	431.1	43.1	44.0	-0.9	-2%
13	Птица (цыплята-бройле	172.7	14.3		13.7		138.0	149.9	181.5	14.3	75.9	760.2	76.0	77.0	-1	-1%
14	Рыба(филе), в т. ч. фил	84.5			158.6	97.5	57.0	134.2		160.5	40.0	732.3	73.2	77.0	-3.8	-5%
15	Молоко	278.1	622.5	344.8	294.1	383.8	561.8	269.5	433.0	364.7	454.8	4007.2	400.7	385.0	15.7	+4%
16	Кисломолочная пищева	210.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	2010.0	201.0	210.0	-9	-4%
17	Творог (5-9% м. д. ж.)			50.0	136.8	125.2		158.7		136.8	50.0	657.5	65.7	66.0	-0.3	
18	Сыр	15.0	15.0		30.0	25.0	15.0	15.0	15.0	15.0	30.0	175.0	17.5	17.3	0.2	+1%
19	Сметана		12.2	14.4	22.5	10.0		16.8	5.0	17.5	10.0	108.4	10.8	11.0	-0.2	-2%
20	Масло сливочное	46.1	46.9	40.2	35.9	23.8	35.8	24.7	45.9	43.7	40.5	383.5	38.3	38.5	-0.2	-1%
21	Масло растительное	11.4	27.9	4.5	35.1	20.8	24.0	22.5	18.5	28.2	14.8	207.8	20.8	19.8	1	+5%
22	Яйцо	120.0	6.3	2.4	50.9	42.8	126.6	4.5	12.4	13.0	59.8	438.8	43.9	44.0	-0.1	
23	Сахар	38.3	47.4	34.9	50.8	50.1	44.9	50.3	28.5	40.0	45.6	430.8	43.1	41.0	2.1	+5%
24	Кондитерские изделия	40.0	25.0	20.0		35.0		30.0	20.0			170.0	17.0	16.5	0.5	+3%
25	Чай	2.0	2.0	2.0	1.5	2.0	2.0	3.0	2.0	2.0	2.0	20.5	2.1	2.2	-0.1	-5%
26	Какао-порошок		3.0		3.0		3.0				4.0	13.0	1.3	1.3	-0.02	-2%
27	Кофейный напиток	7.0				7.0			7.0			21.0	2.1	2.2	-0.1	-5%
28	Дрожжи хлебопекарные					1.5	1.2					2.7	0.3	0.3	0	
29	Крахмал	8.0		8.0		8.0		8.0		8.0		40.0	4.0	4.2	-0.2	-5%
30	Соль пищевая поварен	6.2	5.6	7.5	5.5	3.6	6.7	2.3	6.8	4.1	8.5	57.0	5.7	5.5	0.2	+4%
31	Специи	1.1	2.5	2.1	2.2	2.1	1.9	2.2	1.9	2.3	2.0	20.5	2.0	2.0	0	

Составил _____ Администратор

Селевель
Селевель Е.Г.
01 Января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Меню ЦСДЮТ/1/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
Завтрак лагерь ст								
2.66	3.75	1.48	51	.020	Сыр плавленый	14-17	32	т/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	19-06	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	6	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0	0	6.1	24	0.010	Варенье	4-10	5	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
19	24	103	714	0.61		96-37		
Обед лагерь ст								
3.2	16.2	12.1	208	.100	Салат из свеклы с черн., орех., чесно.*	17-93	49	2008
6.59	6.32	19.59	162	.300	Суп картофельный с бобовыми	7-78	87	2015
4.3	5.5	45.24	247	.180	Каша рассыпчатая (гречневая)	15-75	508.3	2004
13.8	12.7	3.32	182	.090/040	Птица, тушенная в соусе/индейка/	66-61	444	1996
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-32	64.2	2004
0.24	0.04	0.56	4	0.010	Зелень/приправа к блюду	2-50	16	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0	0	0	0	.025	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	11-48	15.1	т/к
2.2	0.2	15.8	74	0.020	Гренки из пшеничного хлеба	4-03	551.1	2004
39	43	178	1272	1.08		142-15		
Полдник лагерь ст								
4.11	19.51	19.41	260	.070	Коржи молочные	14-25	806	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	19-50	66	т/к
6	20	67	384	0.37		66-06		
Ужин лагерь ст								
6.1	3.5	7.4	90	.035	Бутерброд с отварными мясными продуктами	33-37	5	2004
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	т/к
5.05	5.65	31.95	198	.250	Картофельное пюре с морковью	25-52	181	2004
23.66	0.78	0	101	.130	Рыба отварная	134-93	396	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	11	т/к
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	34.03	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	3	т/к
0.78	7.02	0.96	70	0.30	Соус польский	9-41	606	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
50	30	127	1042	0.915		257-25		
Ужин 2 лагерь ст								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
6	5	18	140	0.2		52-46		
119	121	493	1552	3.175		614-29		

ВСЕГО




Мексестра
Зав. производством
бухгалтер

Красильникова Т.И.
Красильникова Т.И.
Терянская Е.А.
Терянская Е.А.
Селевель Е.Г.
Селевель Е.Г.

**Меню ЗЦДЮТ/2/ст(В/К)**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
2.3	3.9	9.7	92	0.40	Бутерброд с сыром	15-64	5	2004
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.88	0.16	3.04	18	0.80	Помидор свежий	10-31	17	11к
15.9	26.25	3	312	0.165	Омлет натуральный	47-29	340	2004
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	11к
1.5	1.3	22.4	107	200	Кофейный напиток	9-26	23	11к
2.3	0.9	15.4	79	0.30	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	11к
24	77	73	732	0.72		123-22		
<u>Обед лагерь ст</u>								
0.7	10.1	2.3	103	0.100	Салат из св.огурцов с р/маслом	13-83	16	2004
1.94	5.84	8.09	92	300/010	Щи из кваш. капусты с карт со смет	27-24	77	2015
7.22	6.7	41.16	250	0.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
10.4	3.25	4.16	116	0.90/0.040	Сердце в соусе	72-50	406	199к
0.4	0	41.4	161	0.200	Компот из плодов консервированных	23-50	25	11к
0.24	0.04	0.56	4	0.10	Зелень/приправа к блюду	2-89	16	11к
4.23	0.72	30.01	144	0.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	11к
3.15	2.04	0	32	0.15	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	11к
3.9	1.35	26.5	134	0.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	11к
32	30	154	1036	1.08		171-79		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
3.68	5.92	47.89	141	0.080	Улитка с корицей,маком,изюмом	41-07	33.01	11к
6	6.4	9.4	120	0.200	Молоко витаминизированное 3.2%	43-95	20	11к
2.55	0.85	35.7	162	0.170	Фрукт-банан	12-26	21	11к
12	13	93	423	0.45		97-28		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
0.16	8.24	0.42	134	0.080	Бутерброд с рыbn/гастроном/продуктами	78-15	10	1997
35	27.2	33.8	520	100/250	Рагу из птицы(индейка)	88-44	489	2004
5.04	4.2	38.08	212	0.070	Булочка "Веснушка"*	9-86	773	2004
0.3	0.1	15.2	62	200/00/	Чай с лимоном	6-24	24	11к
4.23	0.72	30.01	144	0.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	11к
45	40	118	1072	0.772		187-14		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
5.6	6.4	8.2	113	0.210	Кефир для детского питания 3.2%	44-20	20	11к
6	6	8	113	0.21		44-20		
119	126	446	3376	3.232		623-63		

ВСРГО

Меню составлено:  Крильчикова И.И.
 заведующий:  Терентьева Е.А.
 бухгалтер:  Сувик А.Ю.

Е.Г. Селевская
 Селевская Е.Г.
 03 Января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Меню ЗЦДЮТ/3/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ техно. лог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
Завтрак лагерь ст								
2.3	3.9	9.7	92	0.40	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6.58	9.68	24.38	210	2.00	Каша жидкая	21-52	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	2.00	Какао с молоком	12-34	693	2004
2.3	0.9	15.4	79	0.30	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	111
7.6	4.2	10.9	112	1.00	Творожок "Тема"	42-50	58	111
22	25	85	665	0.575		100-41		
Обед лагерь ст								
0.9	0.15	2.85	17	1.00	Овощи натуральные свежие	13-32	29	111
8.65	3.6	21.9	156	3.00/0.40	Суп картофельный с рыбой	44-07	17	2012
4.15	16	16.3	226	2.00	Рагу из овощей**	21-74	224	2004
17.16	17.31	3.37	238	1.10	Суфле куриное	64-76	321	2015
0.1	0.1	25.2	117	2.00	Кисель из кураги	15-95	543	2004
1	0.2	19.8	86	2.00	Сок фруктовый	23-14	705	2004
0.24	0.04	0.56	4	0.10	Зелень/приправа к блюду	2-88	16	111
4.23	0.72	30.01	144	0.65	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	111
36	38	120	988	1.225		190-31		
Полдник лагерь ст								
1	0.2	19.8	86	2.00	Сок фруктовый (порц.)	12-31	9	111
0	0	0	0	0.60	Конвертик с яблоком и брусничкой	30-80	0.16	111
0.6	0.17	35.4	72	1.00	Фрукт-виноград свежий	18-61	63	111
2	0	55	158	0.36		81-72		
Ужин лагерь ст								
5	9.2	39.6	262	3.00	Картофель отварной	22-57	203	2004
11.2	5.2	3.2	104	1.080/0.40	Гуляш	112-48	437.02	2004
5.25	7.78	30.33	289	0.70	Кольцо песочное	31-10	3	1996
0.2	0.1	15	60	2.00	Чай с сахаром	5-19	685	2004
4.23	0.72	30.01	144	0.65	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	111
4.29	1.49	29.15	147	0.55	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	111
2.9	2.4	12	89	1.00	Кукуруза консервированная	29-85	42	111
43	27	159	1095	0.91		211-47		
Ужин 2 лагерь ст								
6	2	8.4	80	2.00	Ряженка	36-18	698	2004
6	2	8	80	0.2		36-18		
99	93	428	2986	3.27		620-09		

ВСРГО

Меню составлено
 зам. директора по питанию *Селевская Е.Г.*
 бухгалтер *Красильникова Г.И.*
Гертманская Е.А.
Селевская Е.Г.

Меню ЗЦДЮТ/4/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ техно. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
2.3	3.9	9.7	92	040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
1.5	1.3	22.4	107	200	Кофейный напиток	9-26	23	т/к
2.3	0.9	15.4	79	030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к
3.88	3.5	16.63	124	125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
24.55	16.32	44.58	423	210	Пудинг из творога со ст.молоком**	79-45	362	2004
35	30	109	863	0.61		148-93		
<u>Обед лагерь ст</u>								
8	10.1	15.2	184	100	Салат "Свеколка"*	10-63	50	2006
6.61	5.32	12.63	129	300/010/005	Суп из овощей с курой со сметаной	15-98	99	2011
4.44	7.56	39.36	244	180	Рис отварной	16-96	511.3	2004
12.06	6.64	10.26	218	130	Биточки рыбные запеченные	57-47	255	2012
1	0.1	34.2	142	200	Компот из плодов или ягод сушеных	4-25	8	т/к
0.24	0.04	0.56	4	010	Зелень/приправа к блюду	2-89	16	т/к
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
1	3.1	3.3	45	0.050	Соус молочный для подачи к блюдам	5-47	595	2004
38	34	146	1110	1.05		118-10		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
6	6.4	9.4	120	200	Молоко витаминизированное 3.2%	43-95	20	т/к
4.35	10.25	8.35	210	050	Круассан с клубникой	25-67	34.02	т/к
0.3	0.6	50.6	94	200	Фрукт-груша	33-78	64	т/к
11	17	68	424	0.45		103-40		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
14.2	14.2	3.2	198	100	Сельдь с луком *	34-88	89	2004
5.1	4.6	0.3	63	040	Яйцо вареное	9-07	33.7	2004
24.2	35.42	29.48	356	330	Жаркое по-домашнему	150-15	436	2004
0.3	0.1	15.2	62	200/007	Чай с лимоном	6-24	24	т/к
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
2.4	1.87	30	271	040	Пирожники*	11-49	80	т/к
55	58	137	1241	0.837		222-11		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
5.6	5	18	140	200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
6	5	18	140	0.2		52-46		
143	144	478	3778	3.147		645=		

ВСЕГО

Меню составлено: *Красильникова Г.П.*
 зав. производством: *Терявская Е.А.*
 бухгалтер: *Сидяк М.Ю.*

Меню ЗЦДЮТ/5/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
2.66	3.75	1.48	51	0.20	Сыр плавленый	14-17	32	7к
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5-23	96	2004
7.2	8.8	35.73	253	2.00	Каша пшеничная молочная жидкая**	20-01	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	2.00	Какао с молоком сгущенным	16-63	643	1996
3.88	3.5	16.63	124	1.25	Йогурт молочный	36-17	2	7к
1.19	0.14	21.8	73	0.35	Сухофрукты*(курага)	22-60	46	7к
4.29	1.49	29.15	147	0.55	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	7к
0.36	0.24	16.8	62	1.20	Фрукт-яблоко	13-14	68	7к
23	25	146	882	0.76		133-78		
<u>Обед лагерь ст</u>								
1.1	10.1	3.7	110	1.00	Салат "Полоньский"	15-50	24	2004
7.63	9.8	15.2	218	3.00/0.15/0.10	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	33-46	82	2012
7.22	6.2	41.16	250	2.00	Макаронные изделия отварные	15-29	132	2004
10.4	3.25	4.16	116	0.90/0.40	Сердце в соусе	72-46	406	1996
1	0.2	19.8	86	2.00	Сок фруктовый (порц.)	23-14	9	7к
0.6	0.2	29.3	124	2.00	Компот из плодов или ягод сушеных	11-67	638	2004
0.24	0.04	0.56	4	0.10	Зелень/приправа к блюду	2-89	16	7к
3.9	1.35	26.5	134	0.50	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	7к
4.23	0.72	30.01	144	0.65	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	7к
36	32	170	1186	1.28		184-16		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
8.26	15.59	32.76	202	0.70	Булочка "Творожная"*	16-56	786	2004
6.1	5.3	10.1	113	2.00	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
1.1	0.5	15	61	1.20	Фрукт-киви	15-11	69	7к
15	21	58	376	0.39		52-17		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
1.1	0.2	3.8	22	1.00	Помидор свежий	12-88	14	7к
6.1	3.5	7.4	90	0.35	Бутерброд с отварными мясными продуктами	29-63	5	2004
6.06	6.78	38	238	3.00	Картофельное пюре с морковью	33-65	181	2004
8.61	9.06	15.06	177	0.90/0.40	Рыба запеченная под молочным соусом	120-68	396	2004
0.2	0.1	15	60	2.00	Чай с сахаром	4-09	685	2004
4.23	0.72	30.01	144	0.65	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	7к
4.29	1.49	29.15	147	0.55	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	7к
31	22	138	878	0.885		211-21		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	0.2	8	62	2.00	Кефир	29-43	698	2004
6	0	8	62	0.2		29-43		
111	100	521	1384	3.515		610-75		

ВСЕГО

Меню составлено
кач. производством
бухгалтер

Челель Е.Г.

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

Меню ЗЦДЮТ/6/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
5.3	3.2	14.8	109	042	Бутерброд с икрой лососевой	78-57	13	1997
15.9	26.25	3	312	165	Омлет натуральный	47-29	340	2004
0.2	0.1	15	60	200	Чай с сахаром	5-19	688	2004
2.4	0.21	5.04	31	080	Горошек зеленый консер	20-20	40	ПК
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	ПК
5.3	5.65	18	144	050	Сырок глазированный	49-44	50	ПК
36	41	85	850	0.607		225-10		
<u>Обед лагерь ст</u>								
0.9	0.15	2.85	17	100	Овощи натуральные свежие	13-36	29	ПК
2.81	3.4	19.97	121	300	Суп картофельный	9-24	93	2015
27.77	30.52	17.05	462	275	Голубцы ленивые*	113-76	106	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-32	542	2004
0.24	0.04	0.56	4	010	Зелень/приправа к блюду	3-36	16	ПК
0.7	2	3.2	34	050	Соус сметанный*	3-72	600	2004
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	ПК
3.9	1.35	26.5	134	050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	ПК
7.98	4.48	0.28	73	035	Фрикадельки из кур	25-18	70	2008
0.8	0.2	27.54	38	100	Фрукт-мандарин**	14-45	66	ПК
49	43	153	1144	1.185		199-14		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
6.1	5.3	10.1	113	200	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
0	0	0	0	060	Конвертик с яблоком и брусникой	30-80	0.16	ПК
0.27	0.2	6.87	31	100	Фрукт-груша	18-75	84	ПК
6	5	17	144	0.36		70-05		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
6.72	8.88	37.92	257	300	Картофель в молоке	29-49	519	2004
19.98	13.14	18.5	272	.110	Котлеты рубл из птицы или кролика	51-65	322	2015
0.3	0.1	15.2	62	185/015/007	Чай с лимоном	6-24	686	2004
2.9	2.4	12	89	100	Кукуруза консервированная	31-84	42	ПК
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	ПК
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	ПК
36	27	143	971	0.837		129-50		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	2	8.4	80	200	Ряженка	36-18	698	2004
6	2	8	80	0.2		36-18		
137	118	406	3189	3.189		659-97		

ВСЕГО

Мещеряков Е. Г.
 Зам. директора по питанию
 Мещеряков Е. Г.
 Терешкина Е. А.
 Сухих М. Ю.

Меню ЗЦДЮТ/7/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущенное *	11-82	26	тк
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	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	12-34	693	2004
1.02	0.12	18.69	63	.030	Сухофрукты*(курага)	19-37	48	тк
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микроэлементами	5-83	7	тк
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	тк
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	64-19	366	2004
49	35	145	1096	0.665		170-59		
<u>Обед лагерь ст</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-77	27	тк
6.55	5.26	10.77	121	300/005/010	Щи из св. капусты с карт.со смет. с кур	12-71	88	2011
4.3	5.5	45.24	247	.180	Каша рассыпчатая (гречневая)	15-75	508.3	2004
21.71	15.55	9.56	265	090/040	Печень по-строгановски	62-94	431	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	тк
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-34	16	тк
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	тк
38	27	139	954	1		136-45		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	тк
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	34.03	тк
0.5	0	26.6	122	.230	Фрукт-апельсин	27-63	61	тк
6	10	55	418	0.48		85-61		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	тк
2.32	2.48	13.04	85	.120	Свекла тушеная в сметанном соусе**	8-08	220	2004
3.72	6.48	24.36	169	.180	Пюре картофельное**	17-31	520.3	2004
15.76	13.39	6.24	211	.110	Рулет из говядины с омлетом	69-45	466	2004
0.2	0.1	1.5	60	.200	Чай с сахаром	4-42	685	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	тк
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микроэлементами	5-83	7	тк
32	25	122	838	0.83		122-42		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	тк
6	5	18	140	0.2		52-46		
130	102	478	1446	3.175		567-53		

ВСЕГО

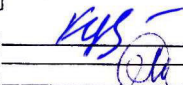
Медсестра КЧС Красильникова Т.П.
 Зав. производством ОМ Герасимова Е.А.
 Выходитер ОМ Сидорова И.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/8/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
5.1	4.6	0.3	63	040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
2.3	3.9	9.7	92	040	Бутерброд с сыром	15-64	?	2004
0.05	4.15	0.05	38	005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.2	0.1	15	60	200	Чай с сахаром	4-09	685	2004
3.88	3.5	16.63	124	125	Йогурт молочный	36-17	2	тк
5.7	4.9	21.7	155	250	Суп молочный с макар изделиями	25-03	160	2004
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	?	тк
22	23	93	679	0.715		101-06		
<u>Обед лагерь ст</u>								
1.5	15.1	8.5	176	100	Салат витаминный	19-63	27.2	1996
7.68	5.4	22.32	169	300	Суп любительский	12-44	93	2008
4.13	7.73	17.47	157	200	Овощи в молочном соусе	26-81	526	2004
16.5	16.94	13.86	275	110	Котлеты, биточки, шницели	79-64	473	2004
0.1	0.1	25.2	117	200	Кисель из яблок	6-32	642	2004
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый	32-31	705	2004
0.24	0.04	0.56	4	010	Зелень/приправа к блюду	3-36	16	тк
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	тк
3.9	1.35	26.5	134	050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	?	тк
3.15	2.04	0	32	015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	тк
3	13.5	7.1	103	070	Мороженое	56-13	55	тк
45	63	171	1397	1.32		253-18		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
3.68	5.92	47.89	141	080	Улитка с корицей.маком.изюмом	41-07	33.07	тк
6	6.4	9.4	120	200	Молоко витаминизированное 3.2%	43-95	26	тк
2.55	0.85	35.7	162	170	Фрукт-банан	16-35	21	тк
12	13	93	423	0.45		101-37		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
0.7	0.1	1.9	12	100	Огурец свежий	13-77	27	тк
2.62	10.5	29.5	230	250	Картофельное пюре с морковью	29-	181	2004
19.63	6.37	13.35	188	130	Шницель рыбный натуральный	84-93	274	2015
0.3	0.1	15.2	62	185/015/007	Чай с лимоном	6-24	686	2004
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	тк
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	?	тк
0.2	0	16	129	035	Зефир	12-68	53	тк
32	19	135	912	0.842		156-90		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	0.2	8	62	200	Кефир	29-43	698	2004
6	0	8	62	0.2		29-43		
117	118	500	3473	3.527		641-94		

ВСГГО

 Медреса
 зам. производств
 бухгалтер



 Красильникова Т.П.
 Гераскина Е.А.
 Сулак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/9/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
5.75	7.42	0	91	0.25	Сыр сычужный твердых сортов*	21-65	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	0.05	Масло (порциями)	5-23	96	2004
1.2	4.3	22	132	0.40	Бутерброд с джемом	14-52	2	2004
5.83	7.9	33.11	226	2.00	Каша молочная из пшена и риса "Дружба" **	23-25	190	2008
1.5	1.3	22.4	107	2.00	Кофейный напиток*	9-26	692	2004
3.9	1.35	26.5	134	0.50	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	2004
7.6	4.2	10.9	112	1.00	Творожок "Тема"	42-50	99	2004
26	31	115	840	0.62		121-71		
<u>Обед лагерь ст</u>								
1.1	10.1	3.6	106	1.00	Салат из св помидоров со сл перцем*	16-53	22	2004
8.25	6.75	6	234	3.00/0.10/0.05	Рассольник "Ленинградский" с гов и смет	36-30	76	2012
7.22	6.2	41.16	250	2.00	Макаронные изделия отварные	15-32	332	2004
22	17.87	6.87	278	1.10	Кнели из кур (паровые)	65-92	505	2004
0.6	0.1	31.7	131	2.00	Компот из смеси сухофрукт	5-10	539	2004
4.23	0.72	30.01	144	0.65	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	2004
0.6	2.5	3.2	37	0.50	Соус томатный	5-17	587	2004
3.9	1.35	26.5	134	0.50	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	2004
0.24	0.04	0.56	4	0.10	Зелень/приправа к блюду	4-38	16	2004
48	46	150	1318	1.1		158-47		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
1	0.2	19.8	86	2.00	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	2004
0	0	0	0	0.60	Конвертик с яблоком и брусникой	30-80	0.16	2004
0.46	0	20.22	57	1.50	Фрукт-груша	25-13	95	2004
1	0	40	143	0.41		88-44		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
5.1	4.6	0.3	63	0.40	Яйцо вареное	9-07	337	2004
31.17	23.51	14.22	598	3.50	Говядина, тушенная с капустой**	178-26	440	2004
0.3	0.1	15.2	62	185/0.15/0.07	Чай с лимоном	5-13	686	2004
4.23	0.72	30.01	144	0.65	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	2004
4.29	1.49	29.15	147	0.55	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	2004
0.4	0.4	9.8	47	1.00	Фрукт-киви**	13-98	70	2004
45	31	99	1061	0.817		216-72		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	2	8.4	80	2.00	Ряженка	36-18	698	2004
6	2	8	80	0.2		36-18		
127	109	412	3442	3.147		621-52		

ВСЕГО

Медсестра *Крылатых Г.И.* Крылатых Г.И.
Зав. производством *Герасимская Е.А.* Герасимская Е.А.
Бухгалтер *Селева Е.Г.* Селева Е.Г.

Меню ЗЦДЮТ/10/см(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь см</u>								
2.3	3.9	9.7	92	040	Бутерброд с сыром	15-64	3	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
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	20-50	697	2004
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83		т.к.
1.65	10.8	16.2	168	0.30/шт./	Конфеты	16-29	6	т.к.
5.3	5.65	18	144	050	Сырок глазированный	49-44	50	т.к.
24	40	109	901	0.58		131-39		
<u>Обед лагерь см</u>								
0.9	0.15	2.85	17	100	Овощи натуральные свежие	13-32	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
5.07	13.84	29.39	261	200	Картофель и овощи тушеные в соусе	24-39	21/01	2004
17.1	12.7	17.27	252	110	Котлеты, биточки, шницели рубленые	78-50	299	2015
0.1	0.1	25.2	117	200	Кисель из кураги	15-95	64.3	2004
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	15	т.к.
3.9	1.35	26.5	134	050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т.к.
0.24	0.04	0.56	4	010	Зелень/приправа к блюду	4-79	16	т.к.
39	39	147	1147	1.06		180-16		
<u>Полдник лагерь см</u>								
1	0.2	19.8	86	200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т.к.
2.92	0.65	26.24	139	180	Фрукт-апельсин	21-62	60	т.к.
2.66	0.28	17.01	83	035	Печенье	9-92	56	т.к.
1	1	63	308	0.415		63-85		
<u>Ужин лагерь см</u>								
6.1	3.5	7.4	90	035	Бутерброд с отварными мясными продуктами	29-63	5	2004
5.63	9.66	50.25	312	230	Рис отварной	21-59	511	2004
9.44	4.15	3.56	89	090/040	рыба, тушен в томате с овощами	96-20	374	2004
0.3	0.1	15.2	62	.185/015/007	Чай с лимоном	5-13	686	2004
4.29	1.49	29.15	147	055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т.к.
4.23	0.72	30.01	144	065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т.к.
30	20	136	844	0.722		162-83		
<u>Ужин 2 лагерь см</u>								
5.6	5	18	140	200	Йогурт питьевой	52-46	1	т.к.
6	5	18	140	0.2		52-46		
105	104	473	3340	2.977		590-69		

ВСЕГО

Меню составлено
зам. пр. по питанию
бухгалтер


Курсы
Красильникова Т.И.
Тертышская Е.А.
Оле
Субак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/11/см(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
15.9	26.25	3	312	165	Омлет натуральный	47-26	340	2004
1.5	1.3	22.4	107	200	Кофейный напиток*	9-26	692	2004
3.88	3.5	16.63	124	125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
2.18	1.8	9	67	.075	Кукуруза консервированная	21-07	43	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**	19-50	66	т/к
31	42	115	912	0.76		159-43		
<u>Обед лагерь ст</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-63	27	т/к
6.59	6.32	19.59	162	.300	Суп картофельный с бобовыми	7-78	87	2015
4.44	7.56	39.36	244	.180	Рис отварной	16-96	511.3	2004
23.98	13.42	0.88	320	.110	Птица отварная	50-32	487	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	15-95	643	2004
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-36	16	т/к
0.36	1.5	1.92	22	.030	Соус томатный	3-10	587	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
2.2	0.2	15.8	74	0.020	Гренки из пшеничного хлеба	4-03	551.1	2004
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	4-59	18	т/к
45	31	135	1020	1.025		124-17		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0	0	0	0	.060	Конвертик с яблоком и брусникой	30-80	0.16	к/к
1.1	0.5	15	61	.120	Фрукт-киви	15-11	69	т/к
2	1	35	147	0.38		78-22		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
6.1	3.5	7.4	90	.035	Бутерброд с отварными мясными продуктами	32-87	5	2004
5.05	5.65	31.95	198	.250	Картофельное пюре с морковью	27-89	181	2004
15.83	8.5	16.82	213	.130	Тефтели рыбные из трески-филе	70-57	394	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	685	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
4.23	0.72	30.01	44	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
3.4	8.8	25.6	96	.040	Вафли	16-32	52	т/к
40	29	176	134	0.975		195-43		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
5.6	6.4	8.2	113	.210	Кефир для детского питания 3,2%	46-41	22	т/к
6	6	8	113	0.21		46-41		
123	110	469	3326	3.35		603-66		

ВСЕГО

 Месяц _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____


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

12 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/12/см(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь см</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	19-48	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	6	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
0.18	0.05	16.3	63	0.025	Джем	9-53	41	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
19	24	122	794	0.645		103-69		
<u>Обед лагерь см</u>								
1.6	10.1	5.9	121	.100	Салат из редьки с овощами	16-20	34	2004
2.29	5.79	8.82	96	.300	Щи по-уральски (с крупой)	25-50	78	2015
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
10.4	3.25	4.16	116	.090/.040	Сердце в соусе	75-05	406	1996
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-50	25	т/к
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	14.03	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	4-59	18	т/к
37	39	167	1257	1.115		198-77		
<u>Полдник лагерь см</u>								
5.25	7.78	30.33	289	.070	Кольцо песочное	31-17	8	1996
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
0.48	1.1	46.2	117	.220	Фрукт-банан	15-96	83	т/к
12	15	66	526	0.49		91-08		
<u>Ужин лагерь см</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	т/к
2.32	2.48	13.04	85	.120	Свекла, тушенная в сметанном соусе**	8-08	320	2004
2.9	4.7	23.5	148	.150	Картофель отварной	13-56	303	2004
17.1	12.7	17.27	252	.110	Котлеты, биточки, шницели рубленные	78-50	399	2015
0.3	0.1	15.2	62	.185/.015/.007	Чай с лимоном	6-24	186	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
3	13.5	7.1	103	.070	Мороженое	56-13	55	т/к
35	36	139	963	0.877		185-67		
<u>Ужин 2 лагерь см</u>								
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	198	2004
6	2	8	80	0.2		36-18		
109	116	522	3620	3.327		615-39		




ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер*Красильникова Т.И.*
Терянская Е.А.
Судак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/13/см(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь см</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
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	397	2004
1.75	0.12	19.53	84	.035	Сухофрукты*(изюм)	10-50	47	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
5.3	5.65	18	144	.050	Сырок глазированный	49-44	50	т/к
25	31	121	855	0.58		127-01		
<u>Обед лагерь см</u>								
2.81	3.4	19.97	121	.300	Суп картофельный	9-24	83	2015
6.39	11.04	31.27	251	.170	Каша гречневая рассыпчатая	14-88	508	2004
21.71	15.55	9.56	265	.090/040	Печень по-строгановски	64-46	131	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-23	16	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
2.9	2.4	12	89	.100	Кукуруза консервированная	39-88	42	т/к
6.96	3.12	0.24	55	.030	Фрикадельки мясные	32-05	112	2004
45	36	129	1046	1.005		174-86		
<u>Полдник лагерь см</u>								
3.68	5.92	47.89	141	.080	Улитка с корицей, маком, изюмом	41-07	1301	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.36	0.24	53.05	46	.120	Фрукт-мандарин**	17-33	81	т/к
5	6	121	273	0.4		90-71		
<u>Ужин лагерь см</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-63	27	т/к
5.37	11.37	36.5	272	.250	Пюре картофельное	24-45	472	1996
14	6.5	4	130	.060/050	Гуляш из говядины	88-41	137	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	385	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
29	20	117	765	0.78		141-96		
<u>Ужин 2 лагерь см</u>								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
6	5	18	140	0.2		52-46		
110	99	505	3079	2.965		587=		

ВСЕГО

Медреса  Красильникова Т.И.
 Зав. производством  Тертышская Е.А.
 Бухгалтер  Сулак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/14/см(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь см</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9.07	337	2004
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15.64	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	12.20	6	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5.30	3	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36.17	2	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	78.94	362	2004
43	36	123	1008	0.67		162.55		
<u>Обед лагерь см</u>								
4.7	19.5	7	224	.100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	17.90	48	2008
6.61	5.32	12.63	129	.300/010/005	Суп из овощей с курой со сметаной	15.98	99	2011
27.77	30.52	17.05	462	.275	Голубцы ленивые*	109.32	306	2008
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	4.25	8	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32.31	9	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	2.71	16	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5.30	3	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3.69	600	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4.45	10	т/к
50	60	151	1359	1.265		195.91		
<u>Полдник лагерь см</u>								
4.11	19.51	19.41	260	.070	Коржи молочные	13.88	806	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32.31	9	т/к
0.3	0.6	50.6	94	.200	Фрукт-груша	33.78	64	т/к
5	20	90	440	0.47		79.97		
<u>Ужин лагерь см</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12.88	14	т/к
5.05	5.65	31.95	198	.250	Картофельное пюре с морковью	27.89	181	2004
18.24	0.78	0	99	.130	Рыба (филе) припущенная	110.69	171	2004
0.3	0.1	15.2	62	.185/015/007	Чай с лимоном	5.13	386	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4.45	10	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5.83	7	т/к
0.36	1.5	1.92	22	.030	Соус томатный	3.10	587	2004
34	10	112	694	0.837		169.97		
<u>Ужин 2 лагерь см</u>								
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36.18	698	2004
6	2	8	80	0.2		36.18		
138	129	484	3581	3.442		644.58		

ВСЕГО

Медсестра Красильникова Г.И.
 Зав. производством Терешкина Е.А.
 Бухгалтер Сурок М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/15/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
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
7.2	8.8	35.73	253	.200	Каша пшеничная молочная жидкая**	20-01	311	2004
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток*	9-26	692	2004
1.5	0.1	16.74	72	.030	Сухофрукты*(изюм)	9=	46	7/к
3.9	1.35	26.6	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	7/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок" Тема"	42-50	59	7/к
27	27	112	807	0.61		112-95		
<u>Обед лагерь ст</u>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-25	29	7/к
7.63	9.8	15.2	218	.300/.020/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	40-40	82	2012
4.17	7.14	37.15	230	.170	Рис отварной	16-01	511.3	2004
12.06	6.64	10.26	218	.130	Биточки рыбные запеченные	74-10	255	2012
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	15-95	643	2004
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан с клубникой	25-67	2102	7/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	7/к
3.9	1.35	26.6	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	7/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	7/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-17	587	2004
38	39	159	1329	1.155		203-52		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
3.73	1.4	43.31	199	.070	Ватрушка с твор фаршем	13-73	741	2004
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	7/к
0.5	0	26.6	122	.230	Фрукт-апелсин	27-63	61	7/к
10	8	79	441	0.5		85-31		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	137	2004
28.8	15.7	31.6	387	.075/.250	Азу из говядины	126-27	438	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	5-19	685	2004
2.9	2.4	12	89	.100	Кукуруза консервированная	29-85	42	7/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	7/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	7/к
0.2	0	16	129	.035	Зефир	12-68	33	7/к
46	25	134	1019	0.82		193-34		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	0.2	8	62	.200	Кефир	29-43	98	2004
6	0	8	62	0.2		29-43		
128	99	493	3658	3.285		624-55		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

Краснышкова Т.И.
Теряшская Е.А.
Сухан М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/16/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
5.3	3.2	14.8	109	.042	Бутерброд с икрой лососевой	78-57	13.3	1997
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	6-46	30	Т/К
15.9	26.25	3	312	.165	Омлет натуральный	47-29	140	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	6	Т/К
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	Т/К
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	Т/К
35	41	88	871	0.647		198-71		
<u>Обед лагерь ст</u>								
0.83	6.08	4.04	75	.100	Винегрет овощной	12-42	71	2004
7.29	3.94	20.37	146	.300/050	Суп картофельный с рыbn фрикадельками	43-01	90	2015
24	23.31	28.97	445	.100/200	Рагу из птицы(индейка)	84-64	489	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-50	25	Т/К
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	Т/К
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	Т/К
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	Т/К
41	35	152	1109	1.075		176-54		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
1.17	5.6	42.58	226	.070	Булочка "Российская"	10-58	75	2004
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	Т/К
0.36	0.24	16.8	62	.120	Фрукт-яблоко	13-46	58	Т/К
8	12	69	408	0.39		67-99		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-63	27	Т/К
5.6	7.4	31.6	214	.250	Картофель в молоке	24-58	19	2004
10.37	11.63	0.21	390	.110	Бифштекс рубленый	127-11	148	2004
0.3	0.1	15.2	62	.185/015/007	Чай с лимоном	6-24	186	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	Т/К
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	Т/К
25	21	108	969	0.787		181-84		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
6	2	8	80	0.2		36-18		
115	112	425	3437	3.099		661-26		

ВСЕГО

Медсестра Куд Кривильникова Т.И.
Зав. производством С Тервинская Е.А.
Бухгалтер С Селик М.Ю.

*Челель Е.Г.***Меню ЗЦДЮТ/17/см(В/К)**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь см</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	11-79	26	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.3	0.1	15.2	62	185/015/007	Чай с лимоном	4-03	986	2004
0.75	0.05	8.37	36	.015	Сухофрукты*(изюм)	4-50	73	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
1.2	0.9	23.4	105	.030	Пряники**	8-61	58	т/к
30.15	15.41	27.43	376	.170	Запеканка из творога*	60-62	366	2004
41	28	127	941	0.547		115-72		
<u>Обед лагерь см</u>								
3.2	16.2	12.1	208	.100	Салат из свеклы с черн., орех., чесно.*	17-43	49	2008
6.55	5.26	10.77	121	300/010/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. , с кур	14-05	88	2011
29.68	10.31	47.59	401	100/180	Плов из птицы	87-17	321	2015
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-32	542	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый	32-31	105	2004
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
49	34	173	1215	1.225		170-25		
<u>Полдник лагерь см</u>								
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
0	0	0	0	.060	Конвертик с яблоком и брусникой	30-80	16	к/к
0.78	0	19.57	83	.150	Фрукт-виноград	27-92	32	т/к
7	6	29	203	0.41		102-67		
<u>Ужин лагерь см</u>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	т/к
6.1	3.5	7.4	90	.035	Бутерброд с отварными мясными продуктами	29-63	5	2004
5.37	11.37	36.5	272	.250	Пюре картофельное	24-45	472	1996
10.9	4.8	4.1	103	110/050	Рыба, тушен в томате с овощами	96-25	374	2004
0.2	0.1	15	60	185/015	Чай с сахаром	5-19	685	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
32	22	123	825	0.86		178-15		
<u>Ужин 2 лагерь см</u>								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
6	5	18	140	0.2		52-46		
134	96	470	3324	3.242		619-25		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер*Челель Е.Г.*Красильникова Т.Н.
Тереховская Е.А.
Сулжак М.Ю.

Серегина

18 Января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Меню ЗЦДЮТ/18/см(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь см</u>								
1 2	4 3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	14-52	2	2004
0 05	4 15	0 05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
10 18	22 79	38 84	403	.200/.015	Макароны с сыром***	28-44	333	2004
1 5	1 3	22 4	107	.200	Кофейный напиток*	9-26	692	2004
1	0 2	19 8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3 9	1 35	26 5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
3 88	3 5	16 63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
22	38	146	1024	0 835		131-23		
<u>Обед лагерь см</u>								
1 5	15 1	8 5	176	.100	Салат витаминный	22-31	27 2	1996
8 25	6 75	6	234	.300/.010/.005	Рассольник "Ленинградский" с гов и смет	36-30	76	2012
4 13	7 73	17 47	157	.200	Овощи в молочном соусе	25-59	526	2004
22	17 87	6 87	278	.110	Кнели из кур (паровые)	65-92	505	2004
1	0 2	19 8	86	.200	Сок фруктовый	23-14	705	2004
0 24	0 04	0 56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	т/к
4 23	0 72	30 01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
3 9	1 35	26 5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
45	50	116	1213	1 05		186-23		
<u>Полдник лагерь см</u>								
5	3	35 5	190	.050	Сушка	14-77	37	т/к
6 1	5 3	10 1	113	.200	Молоко кипяченое	19-37	597	2004
0 3	0 6	50 6	94	.200	Фрукт-груша	33-78	64	т/к
11	9	96	397	0 45		67-92		
<u>Ужин лагерь см</u>								
0 7	0 1	1 9	12	.100	Огурец свежий	13-77	27	т/к
1 78	3 63	3 72	56	.100/.005	Капуста цветная отварная	41-17	207	2004
2 9	4 7	23 5	148	.150	Картофель отварной	13-56	703	2004
14	6 5	4	130	.060/.050	Гуляш из говядины	85-23	137	2004
0 3	0 1	15 2	62	.185/.015/.007	Чай с лимоном	6-24	186	2004
4 23	0 72	30 01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
4 29	1 49	29 15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
28	17	107	699	0 792		170-25		
<u>Ужин 2 лагерь см</u>								
6	0 2	8	62	.200	Кефир	29-32	198	2004
6	0	8	62	0 2		29-32		
113	114	474	3395	3 327		584-95		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

Красильникова Т.П.
Теринская Е.А.
Сугак М.Ю.

Красильникова Т.П.
Теринская Е.А.
Сугак М.Ю.

Меню ЗЦДЮТ/19/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
23	39	97	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
005	415	005	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
61	53	101	113	.200	Молоко кипяченое	19-37	897	2004
39	135	265	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
255	085	357	162	.170	Фрукт-банан	15-33	21	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	79-47	362	2004
39	32	127	962	0.675		140-34		
<u>Обед лагерь ст</u>								
09	015	285	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-25	29	т/к
323	492	27	160	.300	Суп картофельный с макаронными изделиями	14-22	140	2004
2777	3052	1705	462	.275	Голубцы ленивые*	112-73	306	2008
01	01	252	117	.200	Кисель из яблок	6-32	642	2004
024	004	056	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	т/к
39	135	265	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
423	072	3001	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
21	136	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	4-59	18	т/к
07	2	32	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
43	41	132	1093	1.06		167-77		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
1	02	198	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
435	1025	835	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	3403	т/к
388	35	1663	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
9	14	45	420	0.375		94-15		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
142	142	32	198	.100	Сельдь с луком *	34-88	89	2004
975	195	3575	357	.250	Картофель тушеный	39-20	716	2004
1963	637	1335	188	.130	Шницель рыбный натуральный	84-93	274	2015
02	01	15	60	.185/015	Чай с сахаром	5-19	685	2004
423	072	3001	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
195	068	1325	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
04	04	98	47	.100	Фрукт-киви**	12-60	70	т/к
50	42	120	1061	0.87		183-90		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
6	2	84	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
6	2	8	80	0.2		36-18		
148	131	433	3616	3.18		622-34		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

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

Меню ЗЦДЮТ/20/ст(В/К)

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак лагерь ст</u>								
3.14	16.82	19.6	244	.075	Бутерброд с сыром	35-85	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	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	13-50	693	2004
5.3	5.65	18	144	.050	Сырок глазированный	49-44	50	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
23	45	123	988	0.58		128-81		
<u>Обед лагерь ст</u>								
1.1	10.1	3.7	110	.100	Салат "Полоньский"	17-05	24	2004
7.63	9.8	15.2	218	300/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	33-46	82	2012
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
17.6	13.8	4.4	218	.110	Суфле из кур	60-37	503	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-54	8	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-22	16	т/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-17	587	2004
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
44	45	159	1257	1.11		150-85		
<u>Полдник лагерь ст</u>								
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
0	0	0	0	.060	Конвертик с яблоком и брусничкой	30-80	0.16	к/к
2.92	0.65	26.24	139	.180	Фрукт-апельсин	21-62	60	т/к
9	7	36	259	0.44		96-37		
<u>Ужин лагерь ст</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.16	8.24	0.42	134	.080	Бутерброд с рыbn/гастроном/продуктами	78-15	10	1997
5.37	11.37	36.5	272	.250	Пюре картофельное	24-45	72	1996
10.4	3.25	4.16	116	.090/040	Сердце в соусе	74-32	06	1996
0.3	0.1	15.2	62	.185/015/007	Чай с лимоном	6-24	686	2004
4.23	0.72	30.01	144	.065	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-45	10	т/к
26	28	87	791	0.772		196-68		
<u>Ужин 2 лагерь ст</u>								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
6	5	18	140	0.2		52-46		
107	129	422	3435	3.102		625-17		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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