

Приложение к приказу ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
от 08.04.2024 № 1079-ОД

**УТВЕРЖДАЮ**

**Генеральный директор  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»**

М.Р. Катунова

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2024г.



# **ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ОДНОДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**для Загородного центра детско-юношеского творчества  
«Зеркальный» (ГОЛ - возрастная группа 11-17 лет)  
с дневным пребывание детей на базе средней общеобразовательной школы № 660  
Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»**

(на период летней оздоровительной кампании)

**СОГЛАСОВАНО**

**И.о. директора  
ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»**

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2024г. **А.В. Яковлев**

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2024г.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углевод ы		год	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с маслом	30	4,71	25,23	29,40	366,00	2012	1
	Каша жидкая манная	220	6,60	9,13	30,36	230,00	2004	311
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	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	124,00	т/к	2
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>605</b>	<b>20,39</b>	<b>41,26</b>	<b>116,59</b>	<b>933,00</b>		
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
	Рыба отварная	100	34,80	33,40	4,60	446,00	2004	396
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,00	2004	520/3
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1075</b>	<b>66,08</b>	<b>68,25</b>	<b>166,51</b>	<b>1560,30</b>		
Полдник:	Коржи молочные	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
	Фрукт - черешня	100	0,30	0,00	8,60	45,00	т/к	12
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>10,01</b>	<b>24,51</b>	<b>46,01</b>	<b>445,00</b>		
<b>Итого за первый день:</b>		<b>2050</b>	<b>96,48</b>	<b>134,02</b>	<b>329,11</b>	<b>2938,3</b>		

<b>День 2</b>								
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	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>665</b>	<b>27,03</b>	<b>40,20</b>	<b>70,98</b>	<b>774,00</b>		
Обед:	Редис с маслом	100	1,10	10,10	3,10	108,00	2004	29
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	300/5	1,94	5,84	8,09	92,00	2015	77
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Сердце в соусе	70/30	10,30	3,20	4,10	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	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Изделия хлебобулочные "Круассан со сгущенкой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1115</b>	<b>38,05</b>	<b>39,42</b>	<b>171,06</b>	<b>1294,40</b>		
Полдник:	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,60	32,64	182,00	2004	773
	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>12,47</b>	<b>10,85</b>	<b>76,54</b>	<b>456,80</b>		
<b>Итого за второй день:</b>		<b>2220</b>	<b>77,55</b>	<b>90,47</b>	<b>318,58</b>	<b>2525,2</b>		

<b>День 3</b>								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Бутерброд с маслом	30	4,71	25,23	29,40	366,00	2012	1
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	8,20	12,10	30,48	262,00	2004	311
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>705</b>	<b>28,34</b>	<b>48,55</b>	<b>147,34</b>	<b>1151,00</b>		
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
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
<b>Итого за обед</b>		<b>1250</b>	<b>38,38</b>	<b>38,16</b>	<b>117,58</b>	<b>980,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "конвертик с яблоком и брусничкой"	60	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
	Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	63
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,90</b>	<b>8,47</b>	<b>94,90</b>	<b>505,00</b>		
<b>Итого за третий день:</b>		<b>2315</b>	<b>81</b>	<b>95</b>	<b>360</b>	<b>2636</b>		

<b>День 4</b>								
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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>610</b>	<b>34,58</b>	<b>30,07</b>	<b>108,76</b>	<b>862,75</b>		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Суп из овощей с говядиной и сметаной	300/40/5	22,00	19,20	10,00	316,00	2004	135
	Биточки рыбные запеченные	120	11,13	6,13	9,47	201,00	2012	255
	Рис отварной	200	4,90	8,40	43,70	271,00	2004	511/3
	Соус молочный(для подачи к блюдам)	30	0,67	1,79	3,02	27,00	2004	595
	Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
	<b>Итого за обед</b>		<b>1095</b>	<b>45,82</b>	<b>36,52</b>	<b>131,65</b>	<b>1141,00</b>	
Полдник:	Пряники заварные глазированные	50	2,00	1,50	39,00	175,00	т/к	57
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Фрукт —груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
<b>Итого за полдник</b>		<b>357</b>	<b>2,57</b>	<b>1,80</b>	<b>61,07</b>	<b>268,00</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>2062</b>	<b>82,97</b>	<b>68,39</b>	<b>301,48</b>	<b>2271,75</b>		

<b>День 5</b>								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	т/к	32
	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,92	9,68	39,30	278,00	2004	311
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	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	100	0,30	0,20	8,60	44,00	т/к	103
	<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>731</b>	<b>19,27</b>	<b>22,68</b>	<b>110,34</b>	<b>740,75</b>		
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
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90/40	8,61	9,06	15,06	177	2004	386
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,00	2004	520/3
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	т/к	4
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
	<b>Итого за обед</b>	<b>1080</b>	<b>31,15</b>	<b>27,39</b>	<b>136,96</b>	<b>976,00</b>		
	Полдник:	Булочка "Творожная"	60	7,08	13,36	28,08	173,00	2004
Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке		210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
Фрукт - киви		100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>13,08</b>	<b>20,16</b>	<b>46,08</b>	<b>332,80</b>			
<b>Итого за пятый день:</b>	<b>2181</b>	<b>63,5</b>	<b>70,23</b>	<b>293,38</b>	<b>2049,55</b>			

<b>День 6</b>								
Завтрак 1:	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
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	4,00	6,40	72,00	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>535</b>	<b>26,39</b>	<b>35,59</b>	<b>53,55</b>	<b>638,00</b>		
Обед:	Редис с огурцами	100	1,00	10,10	2,80	106,00	2004	30
	Суп картофельный	300	2,81	3,40	19,97	121,00	2015	83
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	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 кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>1100</b>	<b>48,30</b>	<b>51,47</b>	<b>133,28</b>	<b>1223,00</b>	
Полдник:	Изделия хлебобулочные "круассан со сгущенкой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
	Фрукт - персик	120	0,30	0,00	9,30	48,00	т/к	67
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>10,65</b>	<b>12,25</b>	<b>26,05</b>	<b>338,00</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>2005</b>	<b>85,34</b>	<b>99,31</b>	<b>212,88</b>	<b>2199</b>		

<b>День 7</b>								
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
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (курага)	15	0,51	0,06	9,34	31,00	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>640</b>	<b>46,24</b>	<b>33,56</b>	<b>133,75</b>	<b>1039,75</b>		
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	80/40	20,10	14,40	8,85	245,00	2004	431
	Картофель отварной	180	3,00	5,52	23,76	157,00	2004	203
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>1065</b>	<b>40,97</b>	<b>27,43</b>	<b>151,54</b>	<b>1027,40</b>	
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Улитка с изюмом"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - апельсин	200	0,43	0,00	23,13	106,00	т/к	60
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>5,11</b>	<b>6,12</b>	<b>90,82</b>	<b>333,00</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>2185</b>	<b>92,32</b>	<b>67,11</b>	<b>376,11</b>	<b>2400,15</b>		



<b>День 8</b>								
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
	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>675</b>	<b>16,42</b>	<b>18,04</b>	<b>92,23</b>	<b>615,75</b>		
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 (говядина)	20	5,04	3,36	0,00	51,00	т/к	18
	Шницель рыбный натуральный	120	18,12	5,88	12,32	174,00	2015	274
	Картофельное пюре с морковью	180	1,88	7,56	21,24	165,00	2004	181
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>1070</b>	<b>45,44</b>	<b>39,65</b>	<b>149,04</b>	<b>1152,00</b>	
Полдник:	Изделия хлебобулочные "конвертик с яблоком и брусничкой"	60	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	40	3,00	18,00	14,20	159,00	т/к	50
	Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	21
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>16,90</b>	<b>24,67</b>	<b>108,70</b>	<b>646,00</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>2145</b>	<b>78,76</b>	<b>82,36</b>	<b>349,97</b>	<b>2413,75</b>		

<b>День 9</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с маслом	30	4,71	25,23	29,40	366,00	2012	1
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	250	7,35	15,05	41,45	330,00	2008	190
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>737</b>	<b>24,13</b>	<b>46,13</b>	<b>130,32</b>	<b>1035,00</b>		
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	300/20/5	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
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
<b>Итого за обед</b>		<b>1125</b>	<b>49,13</b>	<b>45,22</b>	<b>137,95</b>	<b>1288,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "круассан с клубникой"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>14,23</b>	<b>15,75</b>	<b>33,38</b>	<b>413,75</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>2237</b>	<b>87,49</b>	<b>107,1</b>	<b>301,65</b>	<b>2736,75</b>		

День 10								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	2004	311
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>697</b>	<b>15,60</b>	<b>20,55</b>	<b>99,10</b>	<b>647,00</b>		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Щи зеленые со сметанной	300/5	3,54	6,82	14,98	129,00	2004	127
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Биштекс рубленый	110	10,37	11,63	0,21	390,00	2004	448
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	7,80	15,60	28,60	286,00	2004	217
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
<b>Итого за обед</b>		<b>1025</b>	<b>31,55</b>	<b>36,78</b>	<b>110,20</b>	<b>1162,00</b>		
Полдник:	Печенье сахарное	45	2,16	2,61	27,81	139,00	т/к	77
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - слива	100	1,57	0,35	14,18	75,00	т/к	28
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>4,73</b>	<b>3,16</b>	<b>61,79</b>	<b>300,00</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>2067</b>	<b>51,88</b>	<b>60,49</b>	<b>271,09</b>	<b>2109</b>		
<b>ДНИ</b>			<b>Б,г</b>	<b>Ж,г</b>	<b>У,г</b>	<b>Э.Ц.</b>		
<b>Всего за 1 день:</b>			96,48	134,02	329,11	2938,3		
<b>Всего за 2 день:</b>			77,55	90,47	318,58	2525,2		
<b>Всего за 3 день:</b>			81	95	360	2636		
<b>Всего за 4 день:</b>			82,97	68,39	301,48	2271,75		
<b>Всего за 5 день:</b>			63,5	70,23	293,38	2049,55		
<b>Всего за 6 день:</b>			85,34	99,31	212,88	2199		
<b>Всего за 7 день:</b>			92,32	67,11	376,11	2400,15		
<b>Всего за 8 день:</b>			78,76	82,36	349,97	2413,75		
<b>Всего за 9 день:</b>			87,49	107,1	301,65	2736,75		
<b>Всего за 10 день:</b>			51,88	60,49	271,09	2109		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>			<b>797,29</b>	<b>874,48</b>	<b>3114,25</b>	<b>24279,45</b>		
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>79,73</b>	<b>87,45</b>	<b>311,43</b>	<b>2427,95</b>		

Неделя 2 День 11								
Завтрак 1:	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидор свежий	100	0,55	0,10	1,90	11,00	т/к	30
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>597</b>	<b>24,53</b>	<b>31,30</b>	<b>63,23</b>	<b>642,75</b>		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Суп картофельный с бобовыми	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2015	87
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	20	5,04	3,36	0,00	51,00	т/к	18
	Рыба отварная	110	38,28	36,74	5,06	491,00	2004	396
	Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	1996	472
	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
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
<b>Итого за обед</b>		<b>1230</b>	<b>63,52</b>	<b>55,80</b>	<b>131,64</b>	<b>1284,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Улитка с корицей"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
	Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>9,68</b>	<b>12,72</b>	<b>65,89</b>	<b>300,80</b>		
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>		<b>2217</b>	<b>97,73</b>	<b>99,82</b>	<b>260,76</b>	<b>2227,55</b>		

<b>День 12</b>									
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	41	
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693	
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38	
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2	
	<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>620</b>	<b>17,26</b>	<b>23,08</b>	<b>108,33</b>	<b>726,75</b>			
Обед:	Редис с огурцами	100	1,00	10,10	2,80	106,00	2004	30	
	Щи по-уральски (с крупой) и сметаной	300	2,29	5,79	8,82	96,00	2015	78	
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90	
	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	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104	
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1140</b>	<b>38,40</b>	<b>39,42</b>	<b>171,55</b>	<b>1296,40</b>			
	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		100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	21	
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>11,85</b>	<b>14,35</b>	<b>75,13</b>	<b>481,00</b>				
<b>Итого за двенадцатый день:</b>	<b>2130</b>	<b>67,51</b>	<b>76,85</b>	<b>355,01</b>	<b>2504,15</b>				

<b>День 13</b>								
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
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>730</b>	<b>20,78</b>	<b>25,70</b>	<b>104,56</b>	<b>738,00</b>		
Обед:	Икра кабачковая	100	2,60	5,30	5,70	79,00	2004	77
	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
	Гуляш из говядины	60/50	14,00	6,50	4,00	130,00	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Кисель из сиропа плодового или ягодного	200	0,20	0,10	29,60	119,00	2004	646
	Вафли сливочные	50	2,25	14,50	31,50	265,00	т/к	78
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16	
<b>Итого за обед</b>		<b>1070</b>	<b>39,44</b>	<b>39,22</b>	<b>174,61</b>	<b>1213,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусникой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>5,74</b>	<b>4,22</b>	<b>67,26</b>	<b>359,80</b>		
<b>Итого за тринадцатый день:</b>		<b>2180</b>	<b>65,96</b>	<b>69,14</b>	<b>346,43</b>	<b>2310,8</b>		

<b>День 14</b>								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>665</b>	<b>34,70</b>	<b>28,32</b>	<b>95,53</b>	<b>775,00</b>		
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	2008	49
	Суп из овощей с говядиной со сметаной	300/20/10	11,86	12,00	9,21	205,00	2004	135
	Рыба припущенная (филе судака)	110	15,4	0,66	0	84	2004	371
	Картофельное пюре с морковью	200	2,10	8,40	23,60	184,00	2004	181
	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	2004	587
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1140</b>	<b>45,88</b>	<b>46,21</b>	<b>142,07</b>	<b>1207,00</b>		
Полдник:	Корж молочный	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>10,38</b>	<b>21,71</b>	<b>34,68</b>	<b>371,00</b>		
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>		<b>2175</b>	<b>90,96</b>	<b>96,24</b>	<b>272,28</b>	<b>2353</b>		

<b>День 15</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с маслом	30	4,71	25,23	29,40	366,00	2012	1
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	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
	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	123,75	т/к	2
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>805</b>	<b>22,19</b>	<b>40,38</b>	<b>150,46</b>	<b>1069,75</b>		
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
	Шницель рыбный натуральный	130	19,63	6,37	13,35	188,00	2015	274
	Картофель отварной	200	6,45	7,08	30,46	202,00	2004	203
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1307</b>	<b>46,13</b>	<b>25,85</b>	<b>161,72</b>	<b>1104,00</b>		
Полдник:	Булочка домашняя	70	4,81	9,15	39,15	261,00	2004	769/1
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
<b>Итого за полдник</b>		<b>500</b>	<b>11,31</b>	<b>9,35</b>	<b>73,75</b>	<b>445,00</b>		
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>		<b>2612</b>	<b>79,63</b>	<b>75,58</b>	<b>385,93</b>	<b>2618,75</b>		



<b>День 16</b>									
<b>Завтрак 1:</b>		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
<b>Итого за завтрак 1</b>			<b>605</b>	<b>30,13</b>	<b>37,45</b>	<b>72,83</b>	<b>762,00</b>		
<b>Обед:</b>		Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	2004	71
		Суп картофельный с рыбой	250/40	7,21	3,00	18,25	130,00	2012	77
		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	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
		Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
<b>Итого за обед</b>			<b>990</b>	<b>38,76</b>	<b>33,19</b>	<b>131,02</b>	<b>1008,40</b>		
<b>Полдник:</b>		Сушки ванильные	50	5,00	3,00	35,50	190,00	т/к	37
		Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
		Фрукт - персик	120	0,41	0,00	11,61	60,00	т/к	67
<b>Итого за полдник</b>			<b>370</b>	<b>11,41</b>	<b>5,00</b>	<b>55,51</b>	<b>330,00</b>		
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>			<b>1965</b>	<b>80,3</b>	<b>75,64</b>	<b>259,36</b>	<b>2100,4</b>		

<b>День 17</b>								
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	150	16,59	13,60	24,19	332,00	2004	366
	Молоко сгущеное	50	3,60	4,25	27,75	163,00	т/к	26
	Сухофрукты (курага)	15	0,51	0,06	9,34	31,00	т/к	48
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>637</b>	<b>27,61</b>	<b>27,65</b>	<b>129,53</b>	<b>914,00</b>		
Обед:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	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
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>48,55</b>	<b>18,12</b>	<b>146,82</b>	<b>961,00</b>	
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Улитка с изюмом"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
	Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	63
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,88</b>	<b>11,09</b>	<b>101,29</b>	<b>353,00</b>		
<b>Итого за семнадцатый день:</b>		<b>2067</b>	<b>86,04</b>	<b>56,86</b>	<b>377,64</b>	<b>2228</b>		

<b>День 18</b>								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	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
	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>642</b>	<b>24,81</b>	<b>36,29</b>	<b>119,22</b>	<b>914,75</b>		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	300/10/10	8,25	6,75	6,00	234,00	2012	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	15,55	11,55	15,70	229,00	2015	299
	Капуста тушеная свежая	200	5,06	9,20	21,46	188,00	2004	534/3
	Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
	<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>36,78</b>	<b>43,50</b>	<b>115,22</b>	<b>1141,00</b>	
Полдник:	Сухари сдобные	50	5,00	3,00	35,50	190,00	т/к	37
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
	Фрукт —груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,27</b>	<b>3,40</b>	<b>50,37</b>	<b>283,00</b>		
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>		<b>2012</b>	<b>72,86</b>	<b>83,19</b>	<b>284,81</b>	<b>2338,75</b>		

<b>День 19</b>								
Завтрак 1:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Бутерброд с маслом	30	4,71	25,23	29,40	366,00	2012	1
	Пудинг из творога с молоком сгущеным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,70	72,00	т/к	21
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>605</b>	<b>37,11</b>	<b>47,10</b>	<b>138,23</b>	<b>1051,00</b>		
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)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	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	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
	<b>Итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>46,07</b>	<b>41,88</b>	<b>140,16</b>	<b>1153,00</b>	
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Конвертик с яблоком и брусничкой"	60	4,38	3,78	30,66	211,80	т/к	36
	Соки фруктовые 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>9,26</b>	<b>7,48</b>	<b>67,09</b>	<b>421,80</b>		
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>		<b>2080</b>	<b>92,44</b>	<b>96,46</b>	<b>345,48</b>	<b>2625,8</b>		

<b>День 20</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190
	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>540</b>	<b>20,23</b>	<b>21,30</b>	<b>112,11</b>	<b>730,00</b>		
Обед:	Салат "Половнынский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Щи зеленые со сметаной	300/5	3,54	6,82	14,98	129,00	2004	127
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Сердце в соусе	60/50	10,30	3,20	4,10	116,00	1996	406
	Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	1996	472
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	90	6,08	0,76	37,80	193,00	т/к	104
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1075</b>	<b>32,98</b>	<b>34,05</b>	<b>151,04</b>	<b>1072,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Улитка с корицей"	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>12,20</b>	<b>11,57</b>	<b>92,13</b>	<b>420,00</b>		
<b>Итого за двадцатый день:</b>		<b>2075</b>	<b>65,41</b>	<b>66,92</b>	<b>355,28</b>	<b>2222</b>		

ДНИ		Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
<b>Всего за 11 день:</b>		97,73	99,82	260,76	2227,55		
<b>Всего за 12 день:</b>		67,51	76,85	355,01	2504,15		
<b>Всего за 13 день:</b>		65,96	69,14	246,43	2310,8		
<b>Всего за 14 день:</b>		90,96	96,24	272,28	2353		
<b>Всего за 15 день:</b>		79,63	75,58	385,93	2618,75		
<b>Всего за 16 день:</b>		80,30	75,64	259,36	2100,4		
<b>Всего за 17 день:</b>		86,04	56,86	377,64	2228		
<b>Всего за 18 день:</b>		72,86	83,19	284,81	2338,75		
<b>Всего за 19 день:</b>		92,44	96,46	345,48	2625,8		
<b>Всего за 20 день:</b>		65,41	66,92	355,28	2222		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>798,84</b>	<b>796,70</b>	<b>3142,98</b>	<b>23529,20</b>		
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>79,88</b>	<b>79,67</b>	<b>314,30</b>	<b>2352,92</b>		

**Используемые сборники:**

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2015 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания
7. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

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"	
01.06.25 - 10.06.25	
ГОЛ(лето)-31 групп (12 лет и старше)	
ГОЛ	

№	Наименование группы продуктов	Расход по дням										Итого	Среднее за день	Стандартная норма	Отклонение	
		01.06.25	02.06.25	03.06.25	04.06.25	05.06.25	06.06.25	07.06.25	08.06.25	09.06.25	10.06.25				абс.	%
1	Хлеб ржаной	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	900.0	90.0	90.0	0	
2	Хлеб пшеничный	137.0	155.0	135.0	82.4	100.0	155.0	216.8	205.0	176.0	65.0	1427.2	142.7	150.0	-7.3	-5%
3	Мука пшеничная	39.4	47.9	8.2	1.6	41.5	4.5	4.3		2.5	8.0	158.0	15.8	15.0	0.8	+5%
4	Крупы, бобовые	57.7		38.2	86.4	44.0	15.1	11.3	35.0	63.3	44.0	395.1	39.5	37.5	2	+5%
5	Макаронные изделия		68.0						20.0	68.0		156.0	15.6	15.0	0.6	+4%
6	Картофель	213.6	30.0	199.0	50.0	174.6	135.0	196.0	191.6	76.0	206.0	1471.8	147.2	140.2	6.95	+5%
7	Овощи (свежие, замор.)	119.5	297.0	232.8	155.2	248.7	431.3	196.8	185.1	151.5	225.5	2243.5	224.3	237.0	-12.7	-5%
8	Фрукты свежие	100.0	170.0	100.0	137.0	207.0	120.0	200.0	100.0	107.0	107.0	1348.0	134.8	138.7	-3.95	-3%
9	Сухофрукты	38.0	2.1	35.0	18.0		20.0	15.0			20.0	148.1	14.8	15.0	-0.2	-1%
10	Соки плодовоовощные		133.0	200.0		200.0		333.0	200.0	200.0	200.0	1466.0	146.6	150.0	-3.4	-2%
11	Мясо 1-й категории		16.0		64.8	24.0	111.4		32.0	32.0	168.4	448.6	44.9	46.8	-1.9	-4%
12	Субпродукты (печень, я		116.2					117.6				233.8	23.4	24.0	-0.6	-3%
13	Птица (цыплята-бройле	35.7		70.1			28.5	13.7		181.5		329.5	32.9	31.8	1.1	+3%
14	Рыба (филе), в т.ч. фил	122.0		50.2	90.0	110.7			102.0			474.9	47.5	46.0	1.5	+3%
15	Молоко	371.9	220.0	377.2	250.0	295.2	45.0	255.0	356.8	258.0	309.0	2738.2	273.8	262.5	11.3	+4%
16	Кисломолочная пищева	200.0	210.0	200.0		210.0	200.0		200.0	200.0		1420.0	142.0	135.0	7	+5%
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)				136.8	15.6		158.7	40.0	100.0		451.1	45.1	45.0	0.1	
18	Сыр		15.0	15.0	15.0	24.7	15.0	15.0	15.0			114.7	11.5	11.2	0.25	+2%
19	Сметана		5.0		9.5	10.0	13.0	18.0		5.0	13.0	73.5	7.4	7.5	-0.1	-1%
20	Масло сливочное	27.3	36.9	28.5	24.6	36.2	20.0	14.8	20.5	38.0	17.2	263.9	26.4	26.2	0.15	+1%
21	Масло растительное	16.0	16.6	8.0	13.7	3.6	21.0	11.0	19.5	10.0	17.0	136.4	13.6	13.5	0.1	+1%
22	Яйцо, шт.	2.8	121.3	17.9	8.1	6.6	122.0	4.5	4.5	12.4	6.0	306.1	30.6	30.0	0.6	+2%
23	Сахар	48.4	24.0	21.9	48.3	22.0	26.0	26.0	18.5	16.0	25.0	276.1	27.6	26.2	1.35	+5%
24	Кондитерские изделия				50.0						65.0	115.0	11.5	11.2	0.25	+2%
25	Чай			2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	14.0	1.4	1.4	0	
26	Какао-порошок	3.0		3.0				3.0				9.0	0.9	0.9	0	
27	Кофейный напиток		7.5		7.5							15.0	1.5	1.5	0	
28	Дрожжи хлебопекарные		1.2			1.2						2.4	0.2	0.2	0	
29	Крахмал	7.5			7.5		7.5				7.5	30.0	3.0	3.0	0	
30	Соль пищевая поварен	0.9	3.4	4.4	3.5	3.2	5.8	2.3	3.3	8.0	3.2	38.2	3.8	3.7	0.05	+1%
31	Специи	3.0	1.3	1.3	1.5	1.3	1.0	1.8	0.5	1.8	1.5	15.1	1.5	1.5	0	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

*Чепель Е.Г.***Меню ЗЦДЮТ/1см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом	7-88	1	2012
6.6	9.13	30.36	230	.220	Каша манная молочная жидкая**	21-43	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	6	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
20	41	117	933	0.605		81=		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
3.2	16.2	12.1	208	.100	Салат из свеклы с черн., орех., чесноч. *	29-68	49	2008
6.59	6.32	19.59	162	.300	Суп картофельный с бобовыми	11-17	87	2015
3.72	6.48	24.36	169	.180	Пюре картофельное**	21-76	520.3	2004
34.8	33.4	4.6	446	.100	Рыба(филе) отварная	103-79	369	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	15-84	643	2004
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-20	16	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
61	65	167	1507	1.075		213-41		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
4.11	19.51	19.41	260	.070	Коржи молочные	14-53	806	2004
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
0.3	0	8.6	45	.100	Фрукт-черешня	38-60	0	к/к
10	25	46	445	0.37		105-59		
91	131	329	2885	2.05		400=		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_

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



## Меню ЗЦДЮТ/2см/

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
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
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-51	14	т/к
15.9	26.25	3	312	.165	Омлет натуральный	47-29	340	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	9-52	23	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к
27	40	71	774	0.665		129-54		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
1.1	10.1	3.1	108	.100	Редис с маслом*	23-13	29	2004
1.94	5.84	8.09	92	.300/.005	Щи из кваш. капусты с карт со смет	26-19	77	2015
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
10.3	3.2	4.1	116	.070/.030	Сердце в соусе	59-73	406	1996
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-50	25	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
2.52	1.68	0	26	.010	Мясные изд. для 1 блюда*	14-02	90	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-50	16	т/к
34	29	163	1084	1.065		177-82		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
4.32	3.6	32.64	182	.060	Булочка "Веснушка"*	8-30	773	2004
5.6	6.4	8.2	113	.210	Кефир для детского питания 3,2%	46-41	22	т/к
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	34.03	т/к
2.55	0.85	35.7	162	.170	Фрукт-банан	12-26	21	т/к
17	21	85	667	0.49		92-64		
78	90	319	2525	2.22		400=		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_  
Зав. производством \_\_\_\_\_  
Бухгалтер \_\_\_\_\_

*Красильникова Т.И.*  
Красильникова Т.И.  
*Терешкина Е.А.*  
Терешкина Е.А.  
*Сужак М.Ю.*  
Сужак М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/Зсм/

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь см</u></b>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом	7-88	1	2012
8.2	12.1	30.48	262	.250	Каша молочная овсяная"геркулес" жидкая	26-90	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-20	693	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
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
28	49	147	1151	0.705		111-53		
<b><u>Обед лагерь см</u></b>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-32	29	т/к
8.65	3.6	21.9	156	.300/040	Суп картофельный с рыбой	55-59	77	2012
4.15	16	16.3	226	.200	Рагу из овощей**	20-76	224	2004
17.16	17.31	3.37	238	.110	Суфле куриное	64-76	327	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый	32-31	705	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	3-17	11	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-50	16	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
38	38	118	980	1.25		200-57		
<b><u>Полдник лагерь см</u></b>								
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
0	0	0	0	.060	Конвертик с яблоком и брусникой	30-80	0.16	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-виноград свежий	20-92	63	т/к
7	2	44	152	0.36		87-90		
73	89	309	2283	2.315		400=		

ВСЕГО

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

## Меню ЗЦДЮТ/4ст/

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
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	9-52	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 сг.молоком**	79-14	362	2004
35	30	109	863	0.61		148-88		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-35	27	т/к
22	19.2	10	316	.300/.040/.005	Суп из овощей с говяд и сметаной	71-97	135	2004
4.9	8.4	43.7	271	.200	Рис отварной	18-78	511.3	2004
11.13	6.13	9.47	201	.120	Биточки рыбные запеченные	82-05	255	2012
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-21	642	2004
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-41	16	т/к
0.67	1.79	3.02	27	0.030	Соус молочный для подачи к блюдам	3-30	595	2004
46	37	132	1141	1.095		206-23		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	4-50	24	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	26-03	84	т/к
2	1.5	39	175	.050	Пряники	14-36	0	к/к
3	2	61	268	0.357		44-89		
83	68	301	2272	2.062		400=		

ВСЕГО

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

**Меню ЗЦДЮТ/5см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь см</u></b>								
2.53	3.56	1.41	48	.019	Сыр плавленый	13-28	32	т/к
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
7.92	9.68	39.3	278	.220	Каша пшенная молочная жидкая**	21-11	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	4-50	24	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	19-48	103	т/к
19	23	110	741	0.731		105-60		
<b><u>Обед лагерь см</u></b>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-14	29	т/к
7.63	9.8	15.2	218	.300/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	34-70	82	2012
3.72	6.48	24.36	169	.180	Пюре картофельное**	21-76	520.3	2004
8.61	9.06	15.06	177	.090/.040	Рыба ,запеченная под молочным соусом	103-90	386	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
2.97	0.9	21.33	112	.045	Батон, обогащен. микронутриентами	4-77	4.1	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-42	16	т/к
31	27	137	976	1.08		220-16		
<b><u>Полдник лагерь см</u></b>								
7.08	13.36	28.08	173	.060	Булочка "Творожная"*	12-10	786	2004
5.6	6.4	8.2	113	.210	Кефир для детского питания 3,2%	46-41	22	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	15-73	70	т/к
13	20	46	333	0.37		74-24		
63	70	293	2050	2.181		400=		

ВСЕГО

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

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

06 Июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

**Меню ЗЦДЮТ/бст/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
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	685	2004
3	4	6.4	72	.100	Горошек зеленый консер	37-83	0	к/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
26	36	54	638	0.535		108-72		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
1	10.1	2.8	106	.100	Редис с огурцами	20-53	0.44	сб.2008№33
2.81	3.4	19.97	121	.300	Суп картофельный	13-16	83	2015
27.77	30.52	17.05	462	.275	Голубцы ленивые*	121-03	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	15-84	643	2004
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-29	16	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-72	600	2004
5.7	3.2	0.2	52	.025	Фрикадельки из кур	13-64	70	2008
48	51	133	1223	1.1		203-67		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	34.03	т/к
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
0	0	0	0	.120	Фрукт-персик	25-76	0	к/к
10	12	17	290	0.37		87-61		
85	99	204	2151	2.005		400=		

ВСЕГО

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

## Меню ЗЦДЮТ/7см/

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	11-82	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
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	693	2004
0.51	0.06	9.34	31	.015	Сухофрукты*(курага)	9-69	48	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
30.15	15.41	27.43	376	.170	Запеканка из творога*	59-31	366	2004
46	34	134	1040	0.64		156-03		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-77	27	т/к
6.55	5.26	10.77	121	.300/0.005/0.010	Щи из св. капусты с карт.со смет. ,с кур	13-77	88	2011
3	5.52	23.76	157	.180	Картофель отварной	24-23	203	2004
20.1	14.4	8.85	245	.080/0.040	Печень по-строгановски	55-50	431	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-50	25	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-18	16	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
41	27	152	1027	1.065		146-41		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
3.68	5.92	47.89	141	.080	Улитка с корицей,маком,изюмом	41-07	33.01	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.43	0	23.13	106	.200	Фрукт-апельсин	24-18	0	к/к
5	6	91	333	0.48		97-56		
92	67	376	2400	2.185		400=		

ВСЕГО

 Медсестра  
 Зав. производством  
 Бухгалтер


 Красильникова Т.И.  

 Терентская Е.А.  

 Сузак М.Ю.

## Меню ЗЦДЮТ/8см/

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
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
0.2	0.1	15	60	.200	Чай с сахаром	5-19	685	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
5.7	4.9	21.7	155	.250	Суп молочный с макар изделиями	25-03	160	2004
16	18	92	616	0.675		93-09		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
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	15-18	93	2008
1.88	7.56	21.24	165	.180	Картофельное пюре с морковью	25-08	181	2004
18.12	5.88	12.32	174	.120	Шницель рыбный натуральный	60-99	274	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый	32-31	705	2004
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	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	4-16	16	т/к
5.04	3.36	0	51	.020	Мясные изд. для 1 блюда*	28-04	0	т/к
45	40	149	1152	1.07		196-85		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
3	18	14.2	159	.040	Сырок глазированный	39-55	0	к/к
6	0.2	8	62	.200	Кефир	29-43	698	2004
0	0	0	0	.060	Конвертик с яблоком и брусничкой	30-80	0.16	к/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	10-28	21	т/к
10	18	58	293	0.4		110-06		
71	76	299	2061	2.145		400=		

ВСЕГО

 Медсестра \_\_\_\_\_  
 Зас. производством \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_

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

09 Июня 2025 г.

**Меню ЗЦДЮТ/9ст/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом	7-88	1	2012
7.35	15.05	41.45	330	.250	Каша молочная "Дружба"	24-76	190	2008
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	4-43	24	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	23-70	84	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
24	46	130	1035	0.737		<b>108-57</b>		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
1.1	10.1	3.6	106	.100	Салат из св помидоров со сл перцем*	16-50	22	2004
8.25	6.75	6	234	.300/.020/.005	Рассольник "Ленинградский" с гов и смет	52-52	76	2012
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
22	17.87	6.87	278	.110	Кнели из кур (паровые)	65-90	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	4-53	16	т/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-13	587	2004
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
49	45	138	1288	1.125		<b>193-41</b>		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан с клубникой	25-67	34.02	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
14	16	33	414	0.375		<b>98-02</b>		
87	107	302	2737	2.237		<b>400=</b>		

ВСЕГО

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер



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



**Меню ЗЦДЮТ/10см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	14-52	2	2004
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидкая	18-46	311	2004
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
0.3	0.1	15.2	62	.200/007	Чай с лимоном	4-36	24	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-37	3	т/к
16	21	99	647	0.697		<b>86-66</b>		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-32	29	т/к
3.54	6.82	14.98	129	.300/005	Щи зеленые со сметаной*	49-77	127	2004
7.8	15.6	28.6	286	.200	Картофель и овощи, тушеные в соусе	21-45	217	2004
10.37	11.63	0.21	390	.110	Бифштекс рубленый	126-30	448	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	15-49	643	2004
2.52	1.68	0	26	.010	Мясные изд. для 1 блюда*	14-02	90	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-41	16	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
32	37	110	1162	1.025		<b>250-92</b>		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
1.57	0.35	14.18	75	.100	Фрукт-слива	17-36	28.01	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
2.16	2.61	27.81	139	.045	Печенье	12-75	77.01	т/к
5	3	62	300	0.345		<b>62-42</b>		
ВСЕГО	52	60	271	2109	2.067	<b>400=</b>		

Медсестра \_\_\_\_\_  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_

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

# Накопительная ведомость расхода продуктов (Диетология)

Организация  
Период  
Группа питающихся  
Шкала норм  
Получатель

Коды	
ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"	
11.06.25 - 20.06.25	
ГОЛ(лето)-31 групп (12 лет и старше)	
ГОЛ	

№	Наименование группы продуктов	Расход по дням										Итого	Среднее за день	Стандартная норма	Отклонение	
		11.06.25	12.06.25	13.06.25	14.06.25	15.06.25	16.06.25	17.06.25	18.06.25	19.06.25	20.06.25				абс.	%
1	Хлеб ржаной	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	90.0	900.0	90.0	90.0	0	
2	Хлеб пшеничный	130.0	150.0	135.0	105.4	141.2	100.0	211.0	157.5	165.4	205.0	1500.5	150.1	150.0	0.1	
3	Мука пшеничная		38.8	3.0	41.9	45.2	3.0		2.4	4.0	11.0	149.3	14.9	15.0	-0.1	-1%
4	Крупы, бобовые	24.0	36.7	113.4	14.4	40.0		73.7	4.9	29.5	20.0	356.6	35.7	37.5	-1.8	-5%
5	Макаронные изделия		68.0						63.1	12.0		143.1	14.3	15.0	-0.7	-5%
6	Картофель	231.0		135.0	191.0	221.0	250.2	36.0	76.0	90.0	201.0	1431.2	143.1	140.2	2.85	+2%
7	Овощи (свежие, замор.	192.5	210.0	220.1	186.2	254.7	212.6	234.7	381.5	338.0	210.7	2441.1	244.1	237.0	7.1	+3%
8	Фрукты свежие	107.0	100.0	120.0	98.9	237.0	120.0	222.0	104.0	130.0	180.0	1418.9	141.9	138.7	3.15	+2%
9	Сухофрукты		7.2	35.0	38.0			15.0	20.0	18.0	20.0	153.2	15.3	15.0	0.3	+2%
10	Соки плодовоовощные.	200.0	133.0	200.0		400.0	133.0	200.0		200.0		1466.0	146.6	150.0	-3.4	-2%
11	Мясо 1-й категории	32.0	16.0	129.0	33.0	24.0			89.7	111.4	16.0	451.1	45.1	46.8	-1.7	-4%
12	Субпродукты (печень, я		149.4									99.6	24.9	24.0	0.9	+4%
13	Птица (цыплята-бройле						138.0	149.7		21.4		309.1	30.9	31.8	-0.9	-3%
14	Рыба (филе), в т.ч. фил	134.2			134.2	110.5	50.2		10.0			439.1	43.9	46.0	-2.1	-5%
15	Молоко	201.6	526.3	305.3	262.7	306.0	270.0	50.0	198.7	155.0	281.6	2557.3	255.7	262.5	-6.8	-3%
16	Кисломолочная пищева	208.0			200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	1408.0	140.8	135.0	5.8	+4%
17	Творог (5%-9% м.д.ж.)				136.8			140.0		136.8	50.0	463.6	46.4	45.0	1.4	+3%
18	Сыр		15.0	15.0	15.0		15.0	15.0	20.0		15.0	110.0	11.0	11.2	-0.25	-2%
19	Сметана		6.0		14.5	5.0		16.0	10.0	17.5	5.0	74.0	7.4	7.5	-0.1	-1%
20	Масло сливочное	28.0	40.2	17.8	39.8	29.1	24.0	12.2	24.2	19.9	21.2	256.4	25.6	26.2	-0.65	-2%
21	Масло растительное		17.8	11.5	18.4	7.9	12.5	10.8	27.2	17.1	15.0	138.2	13.8	13.5	0.3	+2%
22	Яйцо, шт.	120.0	6.3	2.0	6.0	4.9	120.0	4.0		47.0	6.0	316.2	31.6	30.0	1.6	+5%
23	Сахар	22.0	29.6	14.9	35.0	33.0	19.0	21.0	27.0	44.4	27.2	273.1	27.3	26.2	1.05	+4%
24	Кондитерские изделия		25.0	90.0								115.0	11.5	11.2	0.25	+2%
25	Чай	4.0		2.0	2.0	2.0		2.0		2.0		14.0	1.4	1.4	0	
26	Какао-порошок		3.0				3.0				3.0	9.0	0.9	0.9	0	
27	Кофейный напиток					7.5			7.5			15.0	1.5	1.5	0	
28	Дрожжи хлебопекарные					1.5						1.5	0.2	0.2	0	
29	Крахмал			10.0				9.5	9.5			29.0	2.9	3.0	-0.1	-3%
30	Соль пищевая поварен	1.0	1.9	2.4	5.0	7.1	4.6	2.1	6.3	5.1	1.5	37.2	3.7	3.7	-0.05	-1%
31	Специи	1.3	1.4	1.3	1.5	1.3	1.8	1.3	2.2	1.5	1.4	15.1	1.5	1.5	0	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

*Мессер***Меню ЗЦДЮТ/11ст/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	6-46	30	т/к
15.9	26.25	3	312	.165	Омлет натуральный	47-26	340	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	4-50	24	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
25	31	63	643	0.597		99-69		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
0.7	0.1	1.9	12	.100	Огурец свежий	13-63	27	т/к
7.68	5.4	22.32	169	.300	Суп картофельный с бобовыми	16-51	139	2004
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	24-52	472	1996
38.28	36.74	5.06	491	.110	Рыба(филе) отварная	70-93	369	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
5.04	3.36	0	51	.020	Мясные изд. для 1 блюда*	28-04	0	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-41	16	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
64	56	132	1284	1.23		199-96		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
5.6	6.4	8.2	113	.210	Кефир для детского питания 3,2%	45-97	22	т/к
3.68	5.92	47.89	141	.080	Улитка с корицей, маком, изюмом	41-07	33.01	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	13-31	70	т/к
10	13	66	301	0.39		100-35		
98	100	261	2228	2.217		400=		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_

*Красильникова Т.И.*  
 Красильникова Т.И.  
*Гервинская Е.А.*  
 Гервинская Е.А.  
*Сузак М.Ю.*  
 Сузак М.Ю.

12 Июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

**Меню ЗЦДЮТ/12см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
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	18-78	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-20	693	2004
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
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
17	23	108	727	0.62		100-20		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
1	10.1	2.8	106	.100	Редис с огурцами	20-44	30	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	74-32	406	1996
4.35	10.25	8.35	210	.050	Круассан со сгущенкой	25-67	34.03	т/к
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-36	25	т/к
2.52	1.68	0	26	.010	Мясные изд. для 1 блюда*	14-02	90	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-73	16	т/к
38	39	172	1296	1.14		213-79		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
5.25	7.78	30.33	289	.070	Кольцо песочное	31-15	8	1996
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	10-91	21	т/к
12	14	75	481	0.37		86-01		
68	77	355	2504	2.13		400=		

ВСЕГО

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

13 Июня 2025 г.

**Меню ЗЦДЮТ/13см/**

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-51	311	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-45	11	т/к
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
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
21	26	105	738	0.73		<b>105-58</b>		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
2.6	5.3	5.7	79	.100	Икра кабачковая	18-49	77	2004
2.81	3.4	19.97	121	.300	Суп картофельный	13-16	83	2015
4.3	5.5	45.24	247	.180	Каша рассыпчатая (гречневая)	15-72	508.3	2004
14	6.5	4	130	.060/.050	Гуляш из говядины	85-21	437	2004
0.2	0.1	29.6	119	.200	Кисель из сиропа плодового или ягодного	21-39	646	2004
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	3-26	16	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
6.96	3.12	0.24	55	.030	Фрикадельки мясные	31-96	112	2004
2.25	14.5	31.5	265	.050	Вафли*	20-41	78	т/к
39	39	175	1213	1.07		<b>215-76</b>		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
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	т/к
0.36	0.24	16.8	62	.120	Фрукт-яблоко	15-55	68	т/к
1	0	37	148	0.38		<b>78-66</b>		
62	65	316	2099	2.18		<b>400=</b>		

ВСЕГО

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

*Мессер*

14 Июня 2025 г.

**Меню ЗЦДЮТ/14см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%	43-95	20	т/к
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	5-19	685	2004
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	78-07	362	2004
35	28	96	775	0.665		137-74		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
4.7	19.5	7	224	.100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	18=	48	2008
11.86	12	9.21	205	.300/.020/.010	Суп из овощей с говяд и сметаной	53-19	135	2004
2.1	8.4	23.6	184	.200	Картофельное пюре с морковью	26-40	181	2004
15.4	0.66	0	84	.110	Рыба (филе) припущенная	70-76	371	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-54	8	т/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-17	587	2004
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-16	16	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
46	45	142	1207	1.14		195-68		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
4.11	19.51	19.41	260	.070	Коржи молочные	13-70	806	2004
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	16-70	84	т/к
10	22	35	371	0.37		66-58		
91	95	272	2353	2.175		400=		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_  
 Зав. производством \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_

*Красильникова Т.И.*  
 Гервинская Е.А.  
 Сугак М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/15см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><i>Завтрак лагерь ст</i></b>								
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом	7-88	1	2012
7.2	8.8	35.73	253	.200	Каша пшеничная молочная жидкая**	20-01	311	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток*	9-52	692	2004
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	40	150	1070	0.805		111-19		
<b><i>Обед лагерь ст</i></b>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-25	29	т/к
7.63	9.8	15.2	218	.300/.015/.005	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	33-70	82	2012
6.45	7.08	30.46	202	.200	Картофель отварной	23-88	203	2004
19.63	6.37	13.35	188	.130	Шницель рыбный натуральный	84-93	274	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	4-22	24	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-16	16	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
46	26	162	1104	1.307		207-91		
<b><i>Полдник лагерь ст</i></b>								
4.81	9.15	39.15	261	.070	Булочка Домашняя	16-47	769.01	2004
6	0.2	8	62	.200	Кефир	29-43	698	2004
0.5	0	26.6	122	.230	Фрукт-апельсин	35=	61	т/к
11	9	74	445	0.5		80-90		
80	76	386	2619	2.812		400=		

ВСЕГО

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

Красильникова Т.И.  
Тервинская Е.А.

Сугак М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/16ст/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-58	97	2004
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	340	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	693	2004
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
30	37	73	762	0.605		120-14		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
0.83	6.08	4.04	75	.100	Винегрет овощной	12-99	71	2004
7.21	3	18.25	130	.250/.040	Суп картофельный с рыбой	45-79	77	2012
24	23.31	28.97	445	.100/.200	Рагу из птицы(индейка)	106-52	489	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-50	25	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-55	16	т/к
39	33	131	1008	0.99		199-51		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
6	2	8.4	80	.200	Ряженка	36-18	698	2004
5	3	35.5	190	.050	Сушка	14-77	37	т/к
0	0	0	0	.120	Фрукт-персик	29-40	0	к/к
11	5	44	270	0.37		80-35		
80	76	248	2040	1.965		400=		

ВСЕГО

Медсестра КЦ Красильникова Т.И.  
 Зав. производством ОМ Тервинская Е.А.  
 Бухгалтер ОМ Сузак М.Ю.



**Меню ЗЦДЮТ/17см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь см</u></b>								
3.6	4.25	27.75	163	.050	Молоко сгущеное *	18-94	26.1	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	6-24	686	2004
0.51	0.06	9.34	31	.015	Сухофрукты*(курага)	9-69	48	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.36	0.24	16.8	62	.120	Фрукт-яблоко	13-46	68	т/к
16.59	13.6	24.19	332	.150	Запеканка из творога*	53-49	366	2004
28	28	130	914	0.637		127-99		
<b><u>Обед лагерь см</u></b>								
1.1	0.2	3.8	22	.100	Помидор свежий	12-88	14	т/к
6.55	5.26	10.77	121	.300/.010/.010	Щи из св. капусты с карт.со смет. ,с кур	16-14	88	2011
22.12	6.03	35.68	401	.100/.180	Плов из птицы	83-60	321	2015
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	4-41	16	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
41	14	135	961	1.05		160-80		
<b><u>Полдник лагерь см</u></b>								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
3.68	5.92	47.89	141	.080	Улитка с корицей,маком,изюмом	41-07	33.01	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-виноград свежий	17-68	63	т/к
10	11	101	353	0.38		111-21		
78	53	366	2228	2.067		400=		

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

К.С.  
[Подпись]

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

*Чепель Е.Г.*

18 Июня 2025 г.

**Меню ЗЦДЮТ/18см/**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
5.3	3.2	14.8	109	.042	Бутерброд с икрой лососевой	78-57	13.3	1997
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
10.18	22.79	38.84	403	.200/.020	Макароны с сыром***	32-67	333	2004
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток*	9-52	692	2004
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
25	36	119	915	0.642		<b>167-46</b>		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
1.5	15.1	8.5	176	.100	Салат витаминный	22-31	27.2	1996
8.25	6.75	6	234	.300/.010/.010	Рассольник "Ленинградский" с гов и смет	39-83	76	2012
5.06	9.2	21.46	188	.200	Капуста тушенная свежая	17-56	534	2004
15.55	11.55	15.7	229	.100	Котлеты, биточки, шницели рубленые	71-36	299	2015
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	15-94	643	2004
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-53	16	т/к
37	43	115	1141	1.02		<b>177-69</b>		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
0	0	0	0	.050	Сухари сдобные	9-84	119	т/к
6	0.2	8	62	.200	Кефир	29-43	698	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	15-58	84	т/к
6	0	15	93	0.35		<b>54-85</b>		
68	80	249	2149	2.012		<b>400=</b>		

ВСЕГО

Медсестра \_\_\_\_\_ Красильникова Т.И.  
 Зав. производством \_\_\_\_\_ Тервинская Е.А.  
 Бухгалтер \_\_\_\_\_ Суяк М.Ю.

**Меню ЗЦДЮТ/19см/**

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом	7-88	1	2012
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	3-73	685	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами	2-65	38	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	18-40	21	т/к
24.55	16.32	44.58	423	.210	Пудинг из творога со сг.молоком**	79-39	382	2004
37	47	138	1051	0.605		121-12		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
0.9	0.15	2.85	17	.100	Овощи натуральные свежие	13-25	29	т/к
3.23	4.92	27	160	.300	Суп картофельный с макаронными изделиями	16-73	140	2004
27.77	30.52	17.05	462	.275	Голубцы ленивые*	116-59	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-66	642	2004
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	4-43	16	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
46	42	140	1153	1.09		179-60		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
0	0	0	0	.060	Конвертик с яблоком и брусничкой	30-80	0.16	к/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
5	4	36	210	0.385		99-28		
88	93	315	2414	2.08		400=		

ВСЕГО


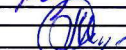

Медсестра  
Зав. производством  
Бухгалтер

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

## Меню ЗЦДЮТ/20см/

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<b><u>Завтрак лагерь ст</u></b>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
5.83	7.9	33.11	226	.200	Каша молочная из пшена и риса "Дружба" **	23-25	190	2008
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	693	2004
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
20	21	112	730	0.54		105-97		
<b><u>Обед лагерь ст</u></b>								
1.1	10.1	3.7	110	.100	Салат "Полоньинский"	17-05	24	2004
3.54	6.82	14.98	129	.300/.005	Щи зеленые со сметаной*	49-72	127	2004
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	24-52	472	1996
10.3	3.2	4.1	116	.060/.050	Сердце в соусе	50-36	406	1996
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-54	8	т/к
2.52	1.68	0	26	.010	Мясные изд. для 1 блюда*	14-02	90	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
6.08	0.76	37.8	193	.090	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	6-16	104.02	т/к
0.24	0.04	0.56	4	.010	Зелень/приправа к блюду	4-43	16	т/к
33	33	151	1072	1.075		178-10		
<b><u>Полдник лагерь ст</u></b>								
5.6	5	18	140	.200	Йогурт питьевой	52-46	1	т/к
3.68	5.92	47.89	141	.080	Улитка с корицей, маком, изюмом	41-07	33.01	т/к
2.92	0.65	26.24	139	.180	Фрукт-апельсин	22-40	60	т/к
12	12	92	420	0.46		115-93		
65	66	355	2222	2.075		400=		

ВСЕГО

Медсестра  Красильникова Т.И.  
 Зав. производством  Теренинская Е.А.  
 Бухгалтер  Сувак М.Ю.