

Приложение № 1 к приказу ГБНОУ "СПб ГДТЮ"

от 22.09.2025 № 2661-од

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ "СПб ГДТЮ"



М.Р.Катунова

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для Загородного центра детско-юношеского творчества
"Зеркальный" (ДОЛ-возрастная группа 12-17 лет)

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения
"Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных"

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора

ЗЦДЮТ "Зеркальный"

П.Б.Гриша

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы		год	№ рецепту ры
День 1								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленный	19	2,53	3,56	1,41	48,00	тк	32
	Каша жидккая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Джем	10	0,00	0,00	6,10	24,00	тк	5
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Творожок, обогащенный 5% в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	тк	3
Итого за завтрак 1		584	21,24	25,04	99,96	712,00		
Завтрак 2	Фрукт - мандарин	200	1,60	0,40	55,08	76,00	т/к	66
Итого за завтрак 2		200	1,6	0,4	55,08	76		
Обед:	Салат из отварной свеклы с черносливом.	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	135,00	2015	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,10	0,10	4,78	26,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Птица, тушеная в соусе	120	14,10	12,90	3,53	187,00	2011	301
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из яблок	200	0,00	0,00	17,90	69,40	2007	124
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,96	0,72	20,40	109,00	т/к	110
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		940	35,42	42,75	120,55	1015,4		
Полдник	Молоко витаминизированное 3,2% в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	тк	20,00
	Пряник витаминизированный	20	0,96	0,56	15,5333	67,33333	тк	14,00
Итого за полдник:		220	6,96	6,96	24,9333	187,3333		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	10,46	6,00	12,69	154,29	2004	5
	Помидор свежий	50	0,54	0,12	1,89	10,80	т/к	14
	Рыба отварная	120	21,06	0,81	0,94	128,00	2004	396
	Соус польский	30	0,78	7,02	0,96	70,00	2004	606
	Картофельное пюре	180	3,95	4,42	25,00	154,96	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		700	41	19	84	711		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	17,00	174,00	т/к	536
	Корж молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	2013	598
Итого за ужин 2		260	9,70	12,30	56,30	413,00		
Итого за 1ый день:		2904	115,81	106,57	441,00	3114,70		

День 2								
Завтрак 1:	Бутерброд с рыбным гастрономическим	60	10,60	4,20	13,10	133,00	2006	10
	Омлет натуральный	180	17,35	28,64	3,27	340,36	2004	340
	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,46	т/к	17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	4
Итого за завтрак 1		500	30,63	33,78	46,72	612,42		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Ши из квашеной капусты с картофелем	250	1,62	4,87	6,74	77,00	2015	77
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	2013	488
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Печень по-строгановски	120	15,10	15,80	3,00	216,00	2011	9*8
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,30	188,00	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		890	31,68	25,74	118,73	831,02		
полдник	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,60	6,40	8,20	112,00	2004	697
	Печенье	20	1,50	1,96	14,87	83,33	тк	ПР
итого за полдник:		220	7,10	8,36	23,07	195,33		
Ужин	Салат витаминный №2	100	1,57	6,02	8,79	95,70	2011	49
	Рагу из птицы (индейка)	300	23,64	24,72	27,24	424,80	2013	412
	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00	2010	211
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		660	29,10	31,39	73,73	772,42		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,78	5,88	17,20	147,00	т/к	22
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	2016	456
Итого за ужин 2		260	9,68	8,94	44,13	298		
Итого за 2ой день:		2730	111,19	109,22	348,38	2901,19		

День 3								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Каша жидккая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,44	12,22	32,64	271,42	2011	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	2011	382
	Творожок, обогащенный 5% в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	4
Итого за завтрак 1		585	22,30	30,66	100,24	780,02		
завтрак 2	Виноград	120	0,72	0,2	42,48	86,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		120	0,72	0,2	42,48	86		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,63	9,80	9,54	218,00	2012	82
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Котлеты рубленные из птицы (инд.)	120	19,40	16,10	20,30	318,00	2006	347
	Овощи тушеные	180	4,09	6,84	16,79	148,81	2008	338
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,25	0,00	13,50	55,00	2013	527
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюдам	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		930	39,43	35,60	90,96	923,73		
Полдник:	Изделия кондитерские (прянник)	20	0,96	0,56	15,53	67,33	т/к	14
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,96	0,76	35,33	153,33		
Ужин:	Салат Полонынский	100	1,10	10,10	4,40	113,00	СП6 2024	27
	Бефстроганов из говядины	120	18,20	27,70	6,14	348,00	2011	250
	Картофельное пюре	180	3,73	10,98	21,58	207,43	2011	128
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24,00	2017	286
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		660,00	27,06	49,43	65,96	825,35		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Песочное кольцо	50	3,75	7,90	21,66	248,00	1996	8
Итого за ужин 2		230	9,15	9,7	29,22	320		
Итого за 3ий день:		2745	100,63	126,36	364,18	3088,42		

День 4								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4.15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4.88	12,13	115,00	2004	3
	Пудинг из творога	180	24,86	23,63	38,03	464,63	2013	319
	Молоко стущенное	30	2,16	2,55	16,70	98,40		490
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	4
Итого за завтрак 1		495	35,36	38,76	98,22	895,63		
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00	2004	16
	Суп из овощей со сметаной	250	3,00	4,20	10,20	91,00	СП6 2008	95
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Биточки рыбные запеченные	130	12,06	6,64	10,26	218,00	2012	255
	Рис отварной с овощами	180	4,05	6,59	30,50	226,00	2007	58
	Компот из яблок	200	0,00	0,00	17,90	69,40	2007	124
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		940	26,97	30,24	99,14	874,32		
Полдник:	Вафли	20	0,56	0,66	15,47	70,67	т/к	6/н
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		220	6,56	7,06	24,87	190,67		
Ужин:	Сельдь с луком	60	7,43	7,22	1,20	99,50	2007	26
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
	Жаркое по-домашнему (св)	250	27,78	31,02	28,41	505,71	2011	259
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		620,00	45,38	44,06	72,82	870,88		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	180	3,60	2,75	5,40	86,40	т/к	
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,30	181,00	2011	473
Итого за ужин 2		200	3,60	2,75	5,40	86,40		
Итого за 4ый день:		2675	119,68	123,07	319,44	3003,88		

День 5								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	2004	96
	Сыр плавленный (порциями)	19	2.53	3.56	1.41	48.00	тк	32
	Каша пшенная молочная жидккая	200	7.20	8.80	35.73	253.00	2004	311
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.60	119.00	2011	382
	Яйцо вареное	50	5.98	5.06	0.31	70.75	2020	80
	Батон нарезной обогащенный	50	3.90	1.35	26.50	134.00	т/к	3
<i>Итого за завтрак 1</i>		524	23,735	26,4625	81,6	662,75		
завтрак 2	Яблоко	200	0.80	0.8	19.6	88.00	т/к	б/н
<i>Итого за завтрак 2</i>		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	5.50	2013	15
	Борщ с капустой и картофелем	250	7.63	9.80	9.54	218.00	2012	82
	Говядина отварная	20	5.68	4.51	0.00	63.20		
	Сметана	15	0.39	2.25	0.54	24.30	2013	488
	Сердце в соусе	120	15.70	11.00	3.42	182.00	2011	262
	Картофельное пюре	180	3.73	11.00	21.60	207.00	2004	181
	Компот из чернослива	200	0.50	0.20	19.50	81.30	т/к	54*20
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0.12	0.02	0.28	2.00	т/к	16
<i>Итого за обед</i>		900	37,99	39,48	83,53	916,22		
Полдник:	Зефир	20	0.16	0.02	15.95	65.00	ПР	4
	Соки плодовые и ягодные	200	1.00	0.20	19.80	86.00	т/к	9
<i>Итого за полдник</i>		220	1,16	0,22	35,75	151,00		
Ужин:	Помидор свежий	50	0.54	0.12	1.89	10.80	т/к	14
	Бутерброд с мясными гастроном. продуктами	60	9.48	5.40	11.80	133.00	2013	83
	Тефтели рыбные паровые	120	15.8	1.48	11.7	123	2011	260
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	38.30	188.00	2004	332
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
<i>Итого за ужин</i>		670	36,70	8,56	106,39	647,72		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5%	200	6.00	0.20	8.00	62.00	2004	698
	Булочка "Творожная"	50	5.90	11.35	23.40	144.28	2004	786
<i>Итого за ужин 2</i>		250	11,9	11,55	31,4	206,28		
<i>Итого за 5ый день:</i>		2764	112,29	87,07	358,27	2671,96		

День 6								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	4,00	5,00	0,00	62,67	2004	97
	Бутерброд с икрой лососевой	60	8,81	5,81	18,80	163,00	2013	105
	Омлет натуральный	180	17,35	28,64	3,27	340,36	2004	340
	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,08	1,89	11,62	т/к	40
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	4
Итого за завтрак 1		515	33,41	40,40	53,18	710,25		
завтрак 2	Банан	200	3,00	1	42	192,00	ПР	6/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Салат из свежих помидоров и перца	100	1,00	10,10	3,40	109,00	2013	33
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	2,34	2,83	23,60	100,83	2015	83
	Фрикадельки мясные	18	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	70
	Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	2008	306
	Соус сметанный	30	0,25	0,72	1,15	12,24	2004	600
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		913	38,65	45,37	97,03	945,99		
Полдник:	Пряник витаминизирован	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,60	6,40	8,20	112,00	2004	697
Итого за полдник		220	6,56	6,96	23,73	179,33		
Ужин:	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	2011	47
	Картофель отварной	180	4,82	6,36	35,78	184,13	2011	310
	Котлеты рубленные из птицы	120	19,00	19,70	20,20	335,00	2011	305
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		660	29,52	31,72	105,93	791,74		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Ватрушка с джемом	60	3,12	2,88	35,00	170,00	2010	511
Итого за ужин 2		240	8,52	4,68	42,56	242		
Итого за бой день:		2748	119,67	130,13	364,44	3061,32		

День 7								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2.88	4.88	12.13	115.00	2004	3
	Запеканка из творога	180	30.38	17.33	23.74	375.75	2011	9*5
	молоко струженое	30	2.16	2.55	16.70	98.40		490
	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.90	101.00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2.26	0.88	15.42	78.60	т/к	4
Итого за завтрак 1		495	40,88	32,46	83,93	806,75		
Завтрак 2	Груша	200	1.80	0.2	19	86.00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Винегрет с сельдью	100	5.78	9.16	5.48	128.00	2011	69
	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08	13.00	117.00	2011	88
	мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3.15	2.04	0.00	32.00	т/к	15
	Печень по-строгановски	120	15.10	15.80	3.00	216.00	2011	9*8
	Картофельное пюре	180	3.74	6.52	24.50	170.00	П62008	335
	Компот из консервированных фруктов	200	0.40	0.00	19.32	161.40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0.12	0.02	0.28	2.00	т/к	16
Итого за обед		930	34,56	39,27	93,28	959,32		
Полдник	Печенье	20	1.50	1.96	14.87	83.33	т/к	ПР
	Соки плодовые и ягодные	180	0.90	0.18	17.82	77.40	т/к	9
Итого за полдник		200	2,40	2,14	32,69	160,73		
Ужин:	Помидор свежий	50	0.54	0.12	1.89	10.80	т/к	14
	Шницель говяжий	120	21.90	21.80	19.50	362.00	2021	112
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.50	303.66	2004	508/3
	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	60.00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
Итого за ужин		610	36,79	32,08	108,59	869,38		
	Булочка с орехами	50	4.17	1.60	27.97	143.33	2016	450
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2.5%	180	3.60	2.75	5.40	86.40	т/к	1
Итого за ужин 2		230	7,77	4,354	33,37	229,73		
Итого за 7ой день:		2665	124,21	110,50	370,86	3111,91		

День 8								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2.88	4.88	12.13	115,00	2004	3
	Каша молочная вязкая (рисовая)	200	5.46	9.86	48.10	304,00	2011	174
	Кисель из концентрата на плодовых и ягод.экс	200	0.00	0.00	10.00	119,00	2010	211
	Батон нарезной обогащенный	30	2.26	0.88	15.42	78,60	т/к	7
	Яйцо вареное	50	5.98	5.06	0.31	70,75	2020	80
Итого за завтрак 1		535	16,62	24,82	86,01	725,35		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3.00	1	42	192,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1.57	6.02	8.79	95,70	2011	49
	Суп Любительский	250	5.90	2.60	25.30	149,00	2008	93
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3.15	2.04	0.00	32,00	тк	15
	Котлеты, биточки, шницели	120	12,50	15,40	12,20	246,00	2017	268
	Рагу овощное(№1)	180	40,50	13,50	0,00	283,50	2013	714
	Компот из кураги	200	0.10	0.10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		930	67,73	40,33	99,47	1058,12		
Полдник:	Вафли	20	0,56	0,66	15,47	70,67	т/к	б/н
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,60	6,40	8,20	112,00	2004	697
Итого за полдник		220	6,16	7,06	23,67	182,67		
Ужин:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Шницель рыбный натуральный	120	18,12	5,88	12,32	174,00	2015	274
	Картофельное пюре	180	3,74	6,52	24,50	170,00	ст62008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	10,46	6,00	12,69	154,29	2004	5
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		670	36,66	19,10	91,95	690,70		
Ужин 2:	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,30	193,00	2011	274
	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
Итого за ужин 2		240	9,62	6,61	40,86	265		
Итого за 8ой день:		2795	139,792	98,9326	383,954	3113,835		

День 9								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2.88	4.88	12.13	115.00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5.52	10.16	39.50	272.72	2011	175
	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.90	101.00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2.26	0.88	15.42	78.60	т/к	4
	Творожок в инд упак 5%	100	7.40	3.90	9.40	102.00	ПР	6/н
Итого за завтрак 1		585	21,26	26,64	92,40	707,32		
завтрак 2	Фрукт - яблоко	200	0.80	0.8	19.6	88.00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Салат из свежих помидоров с болг перцем	100	1.10	10.10	3.60	106.00	2004	22
	Рассольник «Ленинградский»	250	6.87	5.62	5.00	195.00	2012	96
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3.15	2.04	0.00	32.00	тк	15
	Сметана	15	0.39	2.25	0.54	24.30	2013	488
	Сердце в соусе	120	15,70	11.00	3.42	182.00	2011	262
	Картофельное пюре	180	3.74	6.52	24.50	170.00	П62008	335
	Компот из изюма	200	1.00	0.10	34.20	142.00	2004	638
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	2.10	9.45	11.97	72.10	т/к	55
	Зелень и приправа к блюду	5	0.12	0.02	0.28	2.00	т/к	16
Итого за обед		1015	38,06	47,75	111,21	1058,32		
Полдник:	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1.00	0.20	19.80	86.00	2008СП16	442
	Зефир	20	0.16	0.02	15.95	65.00	ПР	4
Итого за полдник		220	1,16	0,22	35,75	151,00		
	Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.90	6.00	т/к	27
	Мясо тушеное (говядина)	120	10.56	22.44	4.80	268.80	2006М	292
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	38.30	188.00	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	13.80	54.00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
Итого за ужин		610	21,6945	23,9545	85,4982	649,7164		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5%	200	6.00	0.20	8.00	62.00	2004	698
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7.36	3.84	26.00	169.20	2004	741
Итого за ужин 2		260	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за 9ый день:		2890	88,98	99,57	352,45	2716,35		

День 10								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2.88	4.88	12.13	115.00	2004	3
	Каша пшеничная молочная жидккая	200	4.20	8.40	26.00	199.00	2004	311
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.60	119.00	2011	382
	Батон нарезной обогащенный	30	2.26	0.88	15.42	78.60	т/к	4
	Яйцо вареное	50	5.98	5.06	0.31	70.75	2020	80
Итого за завтрак 1		535	19,44	26,90	71,51	620,35		
завтрак 2	Фрукт - апельсин	200	0.80	0.8	19.6	88.00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0.90	0.15	2.85	17.00	т/к	29
	Борщ с капустой и картофелем	250	7.63	9.80	9.54	218.00	2012	82
	мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3.15	2.04	0.00	32.00	тк	15
	Сметана	15	0.39	2.25	0.54	24.30	2013	488
	Котлеты (биточки, шницели)	120	18.66	13.86	18.84	274.50	2011	282
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.45	4.09	44.51	236.39	2011Е	45*3
	Компот из кураги	200	0.10	0.10	25.20	117.00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0.12	0.02	0.28	2.00	т/к	16
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3.00	13.50	7.10	103.00	т/к	55
Итого за обед		1015	42,2945	46,4645	136,558	1157,106		
Полдник:	Сухари сдобные	20	1.40	1.80	13.60	76.00	т/к	56
	Молоко кипяченое 2.5%	200	5.60	6.40	8.20	112.00	2004	697
Итого за полдник		220	7,00	8,20	21,80	188,00		
Ужин:	Огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6.00	т/к	27
	Рыба припущенная с овощами	120	10.12	0.62	3.82	61.50	2011	244
	Овощи тушеные	180	4.09	6.84	16.80	149.00	2008	338
	Чай с лимоном	200	0.30	0.10	15.20	62.00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3.89	0.65	27.70	132.92	т/к	10
Итого за ужин		610	19	8	64	411		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2.5%	180	3.60	2.75	5.40	86.40	т/к	1
	Коржик молочный	60	2.80	4.90	24.80	154.00	2021	547
Итого за ужин 2		240	6,4	7,654	30,2	240,4		
Итого за 10ый день:		2820	94,69	98,29	344,13	2705,27		

ДНИ		<i>Объём</i>	<i>Б.р</i>	<i>Ж.р</i>	<i>У.р</i>	<i>Э.ц.</i>	
<i>Всего за 1 день:</i>		2904	115,81	106,57	441,00	3114,70	
<i>Всего за 2 день:</i>		2730	111,19	109,22	348,38	2901,19	
<i>Всего за 3 день:</i>		2745	100,63	126,36	364,185	3088,423	
<i>Всего за 4 день:</i>		2675	119,678	123,072	319,443	3003,884	
<i>Всего за 5 день:</i>		2764	112,294	87,0733	358,266	2671,963	
<i>Всего за 6 день:</i>		2748	119,666	130,132	364,44	3061,318	
<i>Всего за 7 день:</i>		2665	124,205	110,504	370,856	3111,906	
<i>Всего за 8 день:</i>		2795	139,792	98,9326	383,954	3113,835	
<i>Всего за 9 день:</i>		2890	88,9801	99,5701	352,451	2716,353	
<i>Всего за 10 день:</i>		2820	94,6851	98,2866	344,131	2705,273	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		27736	1126,93	1089,72	3647,11	29488,84	
В среднем за 1 день		2773,6	112,693	108,972	364,711	2948,88	
	норма		90	92	383	2720,00	
	плюс 10%			99,00	101,20	421,30	2992,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы		год	№ рецептуры
День 11								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Омлет натуральный	180	17,35	28,64	3,27	340,36	2004	340
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		465	24,03	39,8374	53,2677	678,96		
завтрак 2	Фрукт - мандарин	200	1,60	0,40	55,08	76,00	т/к	66
Итого за завтрак 2		200	1,6	0,4	55,08	76		
Обед:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,34	2,83	16,64	100,83	2015	83
	Фрикадельки мясные	30	6,96	3,12	0,24	55,00	2004	112
	Котлета Домашняя	120	14,58	27,86	10,98	352,18	2011	271
	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,97	135,18	2011	321
	Компот из апельсинов	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,96	0,72	20,40	109,00	т/к	110
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		895	33,02	40,63	86,26	845,69		
полдник	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Булочка Творожная	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Конфета	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14,00
Итого за полдник:		300	5,64	6,68	83,22	294,33		
Ужин:	Помидор свежий	50	0,54	0,12	1,89	10,80	т/к	14
	Птица тушеная (индейка)	120	14,11	12,94	3,53	186,74	2011	301
	Картофельное пюре	180	3,74	6,52	24,50	170,00	СП62008	335
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за ужин		640	25	21	88	639		
Ужин 2:	Кефир	200	5,50	5,60	16,38	140,00	т/к	536
	Сушка	20	2,14	0,24	14,27	102,00	2013	582
Итого за ужин 2		220	7,64476	5,84	30,6476	242		
Итого за 11ый день:		2720	96,67	114,60	396,52	2776,05		

День 12								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Каша жидккая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Джем	15	0,11	0,03	0,98	37,80	т/к	41
	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00	2010	211
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		500	11,286	18,231	66,17	597,4		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	11,00	т/к	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,55	5,26	10,77	121,00	2011	88
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013	488
	Поджарка (св)	120	25,60	33,40	4,93	421,00	2011	251
	Картофель отварной (мятый)	180	3,48	5,64	28,20	177,60	2004	203
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		895	44,13	49,36	115,72	1083,22		
полдник	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Печенье	20	1,50	1,96	14,87	83,33	тк	ПР
итого за полдник:		220	7,50	8,36	24,27	203,33		
Ужин	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,30	188,00	2004	332
	Шницель рыбный	120	16,99	17,09	9,97	261,82	2011	235
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		610	28,12	18,60	90,72	642,24		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	2016	456
Итого за ужин 2		230	9,3	4,86	34,49	223		
Итого за 2ой день:		2655	103,35	100,42	373,36	2941,19		

День 13								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,40	7,90	29,50	219,00	2011	6*4
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	2011	382
	Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		585	22,26	26,34	97,10	727,60		
завтрак 2	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	135,00	2015	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,10	0,10	4,78	26,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	25	5,25	3,40	0,00	53,33	т/к	15
	Печень по-строгановски	120	15,90	13,50	4,22	222,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,25	0,00	13,50	55,00	2013	527
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		950	37,20	28,59	114,89	890,25		
Полдник:	Изделия кондитерские (прянник)	20	0,96	0,56	15,53	67,33	т/к	14
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,96	0,76	35,33	153,33		
Ужин:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	2008	49
	Тефтели мясные (1вар)	120	8,83	9,68	11,17	167,26	2011	286
	Картофельное пюре	180	4,64	4,19	29,13	272,00	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	СП62008	430
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		660,00	22,26	34,02	90,00	856,18		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	4,00	3,06	6,00	96,00	т/к	1
	Песочное кольцо	50	3,75	7,90	21,66	248,00	1996	8
Итого за ужин 2		250	7,75	10,96	27,66	344		
Итого за 13ий день:		2865	92,24	101,48	384,57	3059,36		

День 14								
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
	Суфле из творога	180	26,10	18,72	25,38	378,00	2006	269
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,70	98,40		490
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		485	34,93	33,28	95,45	826,00		
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Салат Полонынский	100	1,10	10,10	4,40	113,00	СПб 2024	27
	Суп из овощей со сметаной	250	3,00	4,20	10,20	91,00	СПб 2008	95
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Голубцы ленивые	250	22,05	14,13	31,65	342,20	2011	298
	Соус сметанный	30	0,25	0,72	1,15	12,24	2004	600
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправы к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		910	34,57	32,86	109,58	867,36		
Полдник:	Вафли	20	1,60	2,80	6,60	58,20	т/к	6/н
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		220	7,60	9,20	16,00	178,20		
Ужин:	Помидор свежий	50	0,54	0,12	1,89	10,80	т/к	14
	Картофельное пюре	180	3,73	11,00	21,60	207,00	2004	181
	Рыба запеченная	120	16,37	9,29	11,98	196,5	2011	254
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		640	27,09	22,04	93,79	687,82		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Ватрушка с джемом	50	2,60	2,40	29,10	142,00	2010 РнД	511
Итого за ужин 2		230	8	4,2	36,66	214		
Итого за 14ый день:		2685	113,98	101,78	370,48	2859,37		

День 15								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,00	54,60	2004	97
	Каша пшеничная молочная жидккая	200	6,76	10,40	25,90	225,00	2007 М	68
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	2011	382
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
	Батон нарезной обогащенный	60	4,68	1,62	31,80	160,80	т/к	3
Итого за завтрак 1		530	24,995	29,2245	75,66	668,15		
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,63	9,80	9,54	218,00	2012	82
	Говядина отварная	20	5,68	4,51	0,00	63,20		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013	488
	Жаркое по-домашнему	250	18,33	26,83	22,33	269,70	2004	436
	Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,50	81,30	т/к	54*20
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		900	37,45	44,41	82,74	808,41		
Полдник:	Зефир (пастила)	20	0,16	0,02	15,95	65,00	ПР	4
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,16	0,22	35,75	151,00		
Ужин:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Биточки рыбные запеченные	130	12,06	6,64	10,26	218,00	2012	255
	Рис отварной с овощами	180	4,05	6,59	30,50	226,00	2007	58
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24,00	2017	286
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		620	20,4945	13,9345	75,5482	606,4164		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5%	200	5,88	0,11	7,67	53,60	2004	698
	Булочка "Творожная"	50	5,90	11,35	23,40	144,28	2004	786
Итого за ужин 2		250	11,78	11,455	31,07	197,88		
Итого за 15ый день:		2720	97,68	99,45	319,77	2517,86		

День 16								
Завтрак 1:	Бутерброд с икрой лососевой	60	8,81	5,81	18,80	163,00	2013	105
	Омлет натуральный	180	17,35	28,64	3,27	340,36	2004	340
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		520	29,06	35,42	53,19	646,96		
завтрак 2	Банан	200	3,00	1	42	192,00	ПР	6/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Винегрет овощной	100	0,83	6,08	4,04	75,00	2004	71
	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,80	2007	41
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,30	188,00	2004	332
	Сердце в соусе	120	15,70	11,00	3,42	182,00	2011	262
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		915	43,66	19,31	126,67	873,12		
Полдник:	Пряник витаминизирован	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,10	113,00	2011	400
Итого за полдник		220	7,04	5,98	25,63	180,33		
Ужин:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Рагу из птицы (индейка)	300	21,72	25,62	26,07	421,71	2017	289
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		610	26,06	26,32	68,52	614,13		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	корж молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	2013	598
Итого за ужин 2		240	9,5	9,1	46,86	311		
Итого за 16ый день:		2705	118,33	97,1415	362,8724	2817,5397		

День 17								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Запеканка из творога	160	27,04	15,36	21,12	334,40	2011Е	9*5
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
Итого за завтрак 1		495	41,36	33,00	64,93	737,75		
завтрак 2	Фрукт - апельсин	200	0,80	0,8	19,6	88,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
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	250	6,55	5,26	10,77	121,00	2011	88
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013	488
	мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Плов из птицы	280	23,72	14,64	50,04	427,48	2011	291
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		925	42,02	41,26	121,23	1033,70		
полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,87	83,33	т/к	ПР
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		220	7,50	8,36	24,27	203,33		
Ужин:	Помидор свежий	50	0,54	0,12	1,89	10,80	т/к	14
	Рыба припущеная с овощами	120	10,12	0,62	3,82	61,50	2011	244
	Картофельное пюре	180	3,74	6,52	24,50	170,00	СП162008	335
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		610	18,39	8,01	83,11	492,22		
	Булочка слобная	60	4,46	4,54	28,67	173,33	2010УФ	186
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	4,00	3,06	6,00	96,00	т/к	1
Итого за ужин 2		260	8,46	7,6	34,67	269,33		
Итого за 17ый день:		2710	118,54	99,04	347,80	2824,33		

День 18								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Каша молочная рисовая	200	6,00	5,80	42,40	248,00	2011	7*4
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	2011	378
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		485	12,60	16,96	84,80	554,94		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,70	2011	49
	Рассольник «Ленинградский»	250	6,87	5,62	5,00	195,00	2012	96
	Мясные изд.для 1 блюда (говядина)	20	5,68	4,51	0,00	63,20	тк	15
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013	488
	Мясо тушеное (говядина)	120	10,56	22,44	4,80	268,80	2006М	292
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,77	11,69	33,11	266,00	2004	508/3
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		950	35,95	53,30	105,42	1164,92		
Полдник:	Вафли	20	1,60	2,80	6,60	58,20	т/к	6/н
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
Итого за полдник		220	7,70	8,10	16,70	171,20		
Ужин:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Шницель рыбный	120	16,99	17,09	9,97	261,82	2011	235
	Овощи тушеные	180	4,09	6,84	16,80	149,00	2008	338
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24,00	2017	286
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		610	25,46	24,63	61,56	573,24		
	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,30	193,00	2011	274
Ужин 2:	Кефир обогащенный 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		260	10,22	5,01	41,3	255		
Итого за 18ый день:		2725	94,9401	109,007	351,7714	2911,29		

День 19								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Пудинг из творога	180	24,86	23,63	38,03	464,63	2013	319
	Молоко струченное	30	2,16	2,55	16,70	98,40		490
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	7
Итого за завтрак 1		495	35,36	38,76	98,22	895,63		
завтрак 2	Фрукт - яблоко	200	0,80	0,8	19,6	88,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Салат из свежих помидоров с болг перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	2004	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	4,10	22,50	133,33	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Жаркое по-домашнему	250	18,33	26,83	22,33	269,70	2004	436
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
	Зелень и приправы к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		880	29,39	43,85	101,61	792,95		
Полдник:	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2008СП16	442
	Пряник витаминизирован	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14
Итого за полдник		220	1,96	0,76	35,33	153,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	2004	89
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,30	188,00	2004	332
	Биточек из мяса птиц (инд)	120	18,96	19,70	20,20	334,50	2011	305
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к	10
Итого за ужин		660	30,5745	26,1945	101,838	765,4164		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,36	3,84	26,00	169,20	2004	741
Итого за ужин 2		240	12,756	5,64	33,564	241,2		
Итого за 19ый день:		2695	110,84	116,00	390,17	2936,52		

День 20							
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	2011
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к
	Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к
Итого за завтрак 1		585	20,691	26,341	100,705	734,6	
завтрак 2	Фрукт - мандарин	200	1,60	0,4	15	70,00	т/к
Итого за завтрак 2		200	1,6	0,4	15	70	
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к
	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,63	9,80	9,54	218,00	2012
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013
	Котлеты Домашние	120	14,58	27,86	10,98	352,18	2011
	Рис отварной с овощами	180	4,05	6,59	30,50	226,00	2007
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к
Итого за обед		945	35,71	50,36	116,59	1146,40	
Полдник:	Сухари сладкие	20	1,40	1,80	13,60	76,00	т/к
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд.упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к
Итого за полдник		220	7,40	8,20	23,00	196,00	
Ужин:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	т/к
	Сердце в соусе	120	9,60	3,00	3,84	107,00	1996
	Пюре картофельное	180	4,20	8,90	28,57	212,87	9,3913
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,89	0,65	27,70	132,92	т/к
Итого за ужин		610	18	13	75	513	
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	180	3,60	2,75	5,40	86,40	т/к
	Песочное кольцо	50	3,75	7,90	21,66	248,00	1996
Итого за ужин 2		230	7,35	10,654	27,06	334,4	
Итого за 20ый день:		2790	90,90	108,56	357,21	2994,18	

Всего за 11 день:		2720	99,2	119,583	452,154	3065,727	
Всего за 12 день:		2655	103,3	67,7202	426,917	2702,921	
Всего за 13 день:		2865	92,4	94,5224	388,228	2982,426	
Всего за 14 день:		2685	113,9	110,354	385,658	3081,903	
Всего за 15 день:		2720	97,70	104,49	364,76	2938,12	
Всего за 16 день:		2705	118,3	115,379	369,056	2977,483	
Всего за 17 день:		2710	118,5	87,5741	369,186	2683,363	
Всего за 18 день:		2725	94,9	110,932	384,812	3108,159	
Всего за 19 день:		2695	110,8	104,109	388,292	2993,036	
Всего за 20 день:		2790	90,91	93,5674	360,842	2884,822	
ИТОГО с 11 по 20 день		27270	1039,91	1008,23	3889,9	29417,96	
В среднем за 1 день		2727	103,991	100,823	388,99	2941,796	
		норма	90	92	383	2720,00	
		плюс 10%	99,00	101,20	421,30	2992,00	
ИТОГО с 1 по 10 день		27932	1127,49	1049,83	3814,54	29686,87	
итого за 20 дней:		55202	2167,4	2058,06	7704,45	59104,83	
среднее значение в день		2760,1	108,37	102,903	385,222	2955,242	
		норма	90	92	383	2720,00	
		плюс 10%	99,00	101,20	421,30	2992,00	

Используемые сборники:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
- 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.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2015 год.
- Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания
- Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

И.о. директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Зам. директора по питанию



П.Б.Гриша



Е.С.Ермакова