



М.Р. Катунцова

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием обучающихся в 1-4 классах стоимостью 260,90 рублей (завтрак — 104,40 руб., обед — 156,50 руб.) средней общеобразовательной школы № 660 Загородного центра детско-юношеского творчества «Зеркальный» Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

П.Б. Гриша

_____._____.2024г.

1 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Сыр плавленый	20	2,66	3,75	1,48	51,00	32	т/к
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая манная с вареньем	200/10	6,00	8,30	33,60	233,00	311/5	2004/т/к
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	648	24,47	26,49	103,34	762,00		

Обед 14:00

Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	250/20	5,49	5,27	16,32	135,00	87	2015
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	551/1	2004
Рыба (филе трески) отварная. Соус польский	80/50	17,40	16,70	2,30	223,00	354	1997
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	642	2004
Коржи молочные	70	4,11	19,51	19,41	260,00	806	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	55	3,72	0,46	23,10	118,00	150	т/к
Фрукт -мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1125	38,68	51,62	160,39	1193,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1773	63,15	78,11	263,73	1955,00		

2 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		

Завтрак 10:20

Масло (порция)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9	14	т/к
Омлет натральный	130	12,52	20,68	2,35	246,00	214	2012
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Итого	593	23,66	32,24	74,38	701,00		

Обед 14:00

Кукруза консервированная	80	2,32	1,92	9,60	71,00	42/1	т/к
Щи из квашеной капусты с картофелем с курой со сметаной	250/10/5	5,25	6,75	24,12	105,00	91	2011
Супце в соусе	60/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	205	2012
Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,00	25	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт-банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	21	т/к
Итого	1053	33,23	19,99	202,44	1012,00		
Итого за день	1646	56,89	52,23	276,82	1713,00		

10 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептур/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	311	2004
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	24	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт -апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	21	т/к
ИТОГО	727	15,43	21,60	101,58	687,00		

Обед 14:00

Овощи натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29/1	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/5	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Рыба тушеная в томате с овощами (филе трески)	80/40	8,74	3,84	3,30	82,00	374	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	1073	27,66	23,28	127,91	894,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800	43,09	44,88	229,49	1581,00		

4 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сборник рецептов/

Завтрак 10:20

Бульбодол с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Пудинг из творога (запеченный) со стуженным молоком	130/30	12,20	10,10	54,20	340,00	362	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт - груша	100	0,22	0,16	5,50	25,00	84	т/к
Итого	533	18,55	18,85	107,23	666,00		

Обед 14:00

Салат "Свеколка"	80	6,40	8,08	12,16	147,00	50	2004
Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/5	5,51	4,44	10,52	107,00	99	2011
Биточки рыбные запеченные	90	8,35	4,6	7,1	151	255	2012
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Пряники	50	2,00	1,50	39,00	175,00	57/1	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Итого	1113	38,58	33,07	195,47	1301,00		
Итого за день	1646	57,13	51,92	302,70	1967,00		

5 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	8,15	10,44	45,08	307,00	302	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	688	18,55	23,33	111,95	762,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной	250/15/5	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Сердце в соусе	65/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	205	2012
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,20	29,30	124,00	638	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	30	2,03	0,25	33,60	64,00	118	т/к
Фрукт - апельсин	100	0,50	0,00	26,60	122,00	61	т/к
Булочка "Творожная"	90	10,62	5,04	42,12	259,00	786	2004
ИТОГО	1090	38,51	23,22	192,59	1135,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1778	57,06	46,55	304,54	1897,00		

6 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 10:20							
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Омлет натуральный	130	12,52	20,68	2,35	246,00	214	2012
Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9	14	т/к
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	5,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	42	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	573	21,68	31,45	51,82	641,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	133	2004
Фрикадельки из кур	35	7,98	4,48	0,28	73,00	70	2008
Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	306	2008
Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	600	2004
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	405	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	913	41,43	37,67	85,06	874,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1486	63,11	69,12	136,88	1515,00		

7 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	15,43	13,43	36,00	364,00	366	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	4/2	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	513	22,52	23,06	89,73	711,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и курой	250/5/10	5,46	4,39	8,97	101,00	88	2011
Бефстроганов	40/50	17,40	12,30	5,20	203,00	375	1996
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	0	т/к
ИТОГО	1013	35,18	27,62	137,17	880,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1526	57,70	50,68	226,90	1591,00		

8 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 10:20							
Сырники из творога с молоком сгущеным	150/30	22,32	29,64	32,37	631,00	358	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Чай с сахаром и лимоном	185/15	0,30	0,10	15,20	62,00	686	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	69	т/к
ИТОГО	580	32,05	38,58	84,20	960,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	80	1,35	3,66	11,18	82,00	40/1	2004
Суп любительский с курой	250/20	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
Биточки, котлеты, шницели	90	13,50	13,86	11,34	225,00	451	2004
Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	526	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	913	31,07	29,03	132,90	925,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1493	63,12	67,61	217,10	1885,00		

9 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	190	2008
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	698	16,64	20,19	124,81	689,00		

Обед 14:00

Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	80	0,88	8,08	2,88	85,00	22	2004
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,00	5,80	17,20	133,00	96	2011
Гуляш из отварного мяса	50/50	6,50	8,07	10,64	141,00	277	2012
Морковь, тушеная с рисом	200	3,67	12,22	32,00	254,00	219	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	978	18,16	34,87	121,45	878,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1676	34,80	55,06	246,26	1567,00		

3 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 10:20							
Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Каша жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,00	311	2004
Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
ИТОГО	573	23,81	26,87	82,81	669,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29	т/к
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Суфле из кур или бройлеров-цыплят	100	16	12,55	4	198	503	2004
Рагу из овощей	200	4,15	16,00	16,30	226,00	224	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	45	3,04	0,38	18,90	97,00	204	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
ИТОГО	1045	35,42	33,70	120,03	960,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1618	59,23	60,57	202,84	1629,00		

11 ДЕНЬ

Наименование	Вес б/пола, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или технологическая карта	Технологическая и норма-тивная документация /сборник рецептов/

Завтрак 10:20

Масло (попиями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Сыр (попиями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	2012
Омлет натюральный	130	12,52	20,68	2,35	246,00	214	
Кукруза консервированная	50	1,45	1,20	6,00	45,00	0	
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	23	
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	
Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	
ИТОГО	558	25,55	34,84	67,08	693,00		

Обед 14:00

Отурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	Т/к
Суп картофельный с бобовыми и курой	250/25	5,49	5,27	16,32	135,00	87	2015
Гренки из пшеничного хлеба	30	3,30	0,30	23,70	111,00	551/1	2004
Биточки рыбные запеченные	90	8,35	4,60	7,10	151,00	255	2012
Рис отварной	200	4,90	8,40	43,70	271,00	511/3	2004
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	Т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	Т/к
Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	587	2004
Вафли сливочные	60	2,70	17,40	37,80	318,00	78	Т/к
ИТОГО	1060	31,33	39,75	192,79	1324,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1618	56,88	74,59	259,87	2017,00		

12 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Завтрак 10:20							
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	97	т/к
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша жидкая манная с вареньем	200/30	6,00	8,13	29,73	217,00	311	2004
Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	24	т/к
Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	95	7,22	3,99	10,35	106,00	59	т/к
ИТОГО	615	23,60	23,74	68,86	585,00		
Обед 14:00							
Салат из редьки с овощами	80	0,86	9,33	2,68	98,00	34	2008
Щи из квашенной капусты с курой сметаной	250/10/5	4,77	6,91	6,74	109,00	77	2015
Сердце в соусе	50/50	8,00	2,50	3,20	89,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	332	2004
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
ИТОГО	1053	29,29	27,09	128,84	913,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1668	52,89	50,83	197,70	1498,00		

20 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Сыр (порциями)	35	8,05	10,32	0,00	126,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Каша вязкая (кукурузная)	200	7,86	14,08	34,00	294,00	302	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	60	3,96	1,20	28,44	150,00	0	т/к
Фрукт-апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	640	28,72	37,05	95,09	843,00		

Обед 14:00

Салат "Полоньинский"	80	0,75	2,45	4,51	42,00	24	2004
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной и курой	250/15/5	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Сердце в соусе	60/50	10,30	3,20	4,10	116,00	406	1996
Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	332	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Соки фруктовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1163	33,77	22,07	163,10	1055,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1803	62,49	59,12	258,19	1898,00		

14 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	120/30	17,43	11,59	31,65	300,00	362	2004
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4/2	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	530	28,09	23,74	81,99	666,00		

Обед 14:00

Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	4,38	4,06	6,40	144,00	48	2008
Суп из овощей с курой со сметаной	250/10/5	5,51	4,44	10,52	107,00	99	2011
Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	206	2008
Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	600	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	45	3,04	0,38	18,90	97,00	0	т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	84	т/к
ИТОГО	995	40,48	38,90	124,12	1016,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	68,57	62,64	206,11	1682,00		

15 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	32	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	200/5	8,15	10,44	45,08	307,00	302	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
Фрукт - апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0	т/к
ИТОГО	669	21,97	23,45	98,90	703,00		

Обед 14:00

Овощи натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29/1	т/к
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	250/15/5	6,36	8,17	12,67	182,00	82	2012
Рыба, запеченная под молочным соусом	80/30	8,75	6,79	5,81	157	386	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Кисель из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	643	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	71	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4/2	т/к
ИТОГО	960	26,44	25,64	119,53	908,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1629	48,41	49,09	218,43	1611,00		

16 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Омлет натуральный	110	10,60	17,50	1,99	208,00	340	2004
Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,13	3,15	19,00	75	т/к
Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	693	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	т/к
ИТОГО	555	21,55	29,73	74,79	669,00		

Обед 14:00

Винегрет овощной	80	0,66	4,86	3,23	60,00	71/2	2004
Суп картофельный с рыбой	250/20	7,21	3,00	18,25	130,00	77	2012
Рагу из птицы	300	23,10	18,40	27,20	370,00	489	2004
Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,00	637	2004
Булочка российская	90	1,50	7,20	54,75	291,00	775	2004
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1138	40,81	35,41	219,03	1287,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1693	62,36	65,14	293,82	1956,00		

17 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	97	т/к
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	16,87	15,13	47,10	429,00	366	2004
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	337	2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	11	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4/2	т/к
ИТОГО	475	30,28	32,10	79,04	768,00		

Обед 14:00

Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	80	2,56	12,96	9,68	166,00	49	2008
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с курой	250/10/10	5,46	4,39	8,97	101,00	88	2011
Плов из птицы	100/180	29,68	10,31	47,59	401,00	321	2015
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	7	т/к
ИТОГО	933	46,23	29,75	135,35	1004,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1408	76,51	61,85	214,39	1772,00		

18 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр.	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
№ рецептуры или технологическая карта	Технологическая и норма-тивная докумен-тация /сборник рецептов/				

Завтрак 10:20

Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2	2004
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Макаронны с сыром	200	9,47	21,20	36,13	375,00	333	2004
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	692	2004
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4/2	т/к
Сухка вагильная	50	5,00	3,00	35,50	190,00	37	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	630	19,93	35,05	142,47	976,00		

Обед 14:00

Салат витаминный (2-й вариант)	80	1,35	3,66	11,18	82,00	40/1	2004
Расольник "Ленинградский" со сметаной и кuroй	250/5/20	3,00	5,75	17,25	132,00	96	2011
Кнели из кур (паровые)	90	18,00	14,62	5,62	228,00	505	2004
Овощи в молочном соусе	200	4,13	7,73	17,47	157,00	526	2004
Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	8	т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	1028	33,82	33,36	148,82	961,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1658	53,75	68,41	291,29	1937,00		

19 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	120/30	17,43	11,59	31,65	300,00	362	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	84	т/к
ИТОГО	505	24,25	21,94	68,97	571,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105,00	88	2015
Мясные изделия для 1 блюда (кура)	20	4,20	2,72	0,00	42,00	0	т/к
Шницель рыбный натуральный	100	17,80	13,40	9,00	228,00	391	2004
Пюре картофельное	200	4,30	9,10	29,20	218,00	472	1996
Кисель из яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	642	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4/2	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	1058	39,40	32,92	136,96	1042,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1563	63,65	54,86	205,93	1613,00		

13 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Сыр (порциями)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	т/к
Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,00	311	2004
Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	697	2004
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	4/1	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	595	23,58	28,53	72,49	660,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	12,92	10,08	25,21	250,00	137	2004
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	60/30	5,67	8,96	7,31	160,00	38	т/к УСП 2022
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,52	12,99	36,79	296,00	508	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	639	2004
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	т/к
Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1233	36,53	34,44	198,05	1216,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1828	60,11	62,97	270,54	1876,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1160,9	1186,2	4823,5	35160
Среднее значение за период	58,05	59,31	241,18	1758
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	30,4	54,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст дети	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2024 7-11 лет	595	1046

Используемые сборники:

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

Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию



Е.Г. Чепель

Меню ЗЦДЮТ/1

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
2.66	3.75	1.48	51	.020	Сыр плавленый	14-17	32	т/к
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
6	8.3	27.6	209	.200	Каша жидкая манная	18-55	311	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
0	0	6.1	24	.010	Варенье	4-10	5	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-70	3	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
24	26	103	762	0.648		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.56	0.08	1.52	10	.080	Огурец свежий	10-85	27.1	т/к
5.49	5.27	16.32	135	.250	Суп картофельный с бобовыми	6-48	87	2015
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	19-56	472	1996
17.4	16.7	2.3	223	.080/050	Рыба отварная/соус польский	67-04	354	1977
4.11	19.51	19.41	260	.070	Коржи молочные	14-53	806	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
3.72	0.46	23.1	118	.055	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-76	150	т/к
2.2	0.2	15.8	74	0.020	Гренки из пшеничного хлеба	3-97	551.1	2004
0	0	0	0	.020	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	9-19	0	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	14-45	66	т/к
39	52	160	1193	1.125		156-50		
63	78	264	1955	1.773		260-90		

ВСЕГО

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

Меню *ЗЦДЮТ/2

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
0.44	0.08	1.52	9	.040	Помидор свежий	5-15	14.01	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	13-58	3	2004
12.52	20.68	2.35	246	.130	Омлет натуральный	38-14	214	2012
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-39	685	2004
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	5-83	7	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
24	32	74	701	0.593		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
5.25	6.75	24.12	105	.250/010/005	Щи из кваш. капусты с курой со сметаной*	26-03	91	2011
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
10.3	3.2	4.1	116	.060/050	Сердце в соусе	50-36	406	1996
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	11-10	21	т/к
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	т/к
2.32	1.92	9.6	71	.080	Кукуруза консервированная	21-65	42.1	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
33	20	202	1012	1.053		156-50		
57	52	277	1713	1.646		260-90		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

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

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

Меню ЗЦДЮТ/З

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	15-09	2	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-35	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	19-37	697	2004
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	2-95	4	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
24	27	83	669	0.573		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
0.72	0.12	2.28	14	.080	Овощи натуральные свежие	10-34	29.06	т/к
7.21	3	18.25	130	.250/020	Суп картофельный с рыбой	25-09	77	2012
4.15	16	16.3	226	.200	Рагу из овощей	27=	224	2004
16	12.55	4	198	.100	Суфле из кур	54-88	503	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
3.04	0.38	18.9	97	.045	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	2-93	104.1	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-24	3	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-72	103	т/к
35	34	120	960	1.045		156-50		
ВСЕГО	59	61	203	1629	1.618	260-90		

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер


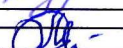
Красильникова Т.И.
Тервинская Е.А.
Сулак М.Ю.

Меню* ЗЦДЮТ/4

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	13-02	3	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	9-26	23	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к
0.22	0.16	5.5	25	.100	Фрукт-груша	18-67	84 01	т/к
12.2	10.1	54.2	340	.130/.030	Пудинг творожный со сгущ молоком	57-13	362	2004
19	19	107	666	0.533		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
6.4	8.08	12.16	147	.080	Салат "Свеколка"*	8-50	50	2004
5.51	4.44	10.52	107	.250/.010/.010	Суп из овощей с курой со сметаной	15-59	99	2011
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	19-56	472	1996
0	0	0	0	.090	Биточки рыбные запеченные	46-83	255	2012
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-43	3	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
2	1.5	39	175	.050	Пряники	14-62	57.1	т/к
30	28	188	1150	1.113		156-50		
49	47	296	1816	1.646		260-90		

ВСЕГО

 Медсестра
 Зав. производством
 Бухгалтер


 Красильникова Т.И.

 Теравицкая Е.А.
 Сулак М.Ю.

Меню *ЗЦДЮТ/ 5

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
8.15	10.44	45.08	307	.200/.005	Каша пшеничная на св.молоке	21-53	302	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон, обогащенный микронутриентами	1-59	4.1	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	12-83	103	т/к
19	23	112	762	0.688		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	10-07	17	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	31-82	82	2012
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
10.3	3.2	4.1	116	.065/.050	Сердце в соусе	54-21	406	1996
10.62	5.04	42.12	259	.090	Булочка "Творожная"*	18-28	786	2004
0.6	0.2	29.3	124	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	12-17	638	2004
2.03	0.25	33.6	64	.030	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	2-05	118	т/к
0.5	0	26.6	122	.100	Фрукт-апельсин	12-61	61	т/к
39	23	193	1135	1.09		156-50		
57	47	305	1897	1.778		260-90		

ВСЕГО

 Медсестра
 Зав. производством
 Бухгалтер




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

Меню *ЗЦДЮТ/6

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	16-05	3	2004
0.44	0.08	1.52	9	.040	Помидор свежий	5-11	14.01	т/к
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
12.52	20.68	2.35	246	.130	Омлет натуральный	38-17	214	2012
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-11	11	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	3-65	4.2	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
22	31	62	641	0.573		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
0.56	0.08	1.52	10	.080	Огурец свежий	10-99	27.1	т/к
3.6	2.86	19.2	117	.250	Суп картофельный	5-75	133	2004
25.25	27.75	15.5	420	.250	Голубцы ленивые*	99-47	306	2008
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	8-15	642	2004
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-68	600	2004
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к
7.98	4.48	0.28	73	.035	Фрикадельки из кур	25-18	70.01	2008
41	38	85	874	0.913		156-50		
63	69	147	1515	1.486		260-90		

ВСЕГО

 Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____



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

Меню ЗЦДЮТ/7

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	12-59	26	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	13-50	693	2004
1.56	0.54	10.6	54	.020	Батон, обогатенный микронутриентами	2-12	42	т/к
13.27	10.88	19.35	266	.120	Запеканка из творога*	43-96	366	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	13-45	103	т/к
23	23	90	711	0.513		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	10-01	17	т/к
5.46	4.39	8.97	101	.250/.005/.010	Щи из св. капусты с карт.со смет. ,с кур	11-56	88	2011
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	19-56	472	1996
17.4	12.3	5.2	203	.040/.050	Бефстроганов	63-46	375	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	3-28	1042	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогатен. микронутриентами	3-18	4	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	13-14	21	т/к
35	28	137	880	1.013		156-50		
58	51	227	1591	1.526		260-90		

ВСЕГО

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

Чепель Е.Г.

08 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/8

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
0.3	0.1	15.2	62	.185/.015/.007	Чай с сахаром и лимоном	3-43	686	2004
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
22.32	29.64	32.37	631	.150/.030	Сырники с молоком сгущенным	70-22	358	2004
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	13-24	70	т/к
32	39	84	960	0.58		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
1.35	3.66	11.18	82	.080	Салат витаминный	22-16	40.1	2004
5.9	2.6	25.3	149	.250	Суп любительский	10-36	93	2008
4.13	7.73	17.47	157	.200	Овощи в молочном соусе	27-29	526	2004
13.5	13.86	11.34	225	.090	Котлеты, биточки, шницели	67-67	451.01	2004
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	13-79	8	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к
0	0	0	0	.020	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	9-19	0	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-76	38	т/к
31	29	133	925	0.913		156-50		
63	68	217	1885	1.493		260-90		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

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

*Чепель Е.Г.***Меню *ЗЦДЮТ/9**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-50	3	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
5.83	7.9	33.11	226	.200	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"***	22-94	190	2008
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	9-26	23	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	14-21	66	т/к
17	20	125	689	0.698		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.88	8.08	2.88	85	.080	Салат из св помидоров со сл перцем*	17-85	22	2004
3	5.8	17.2	133	.250	Рассольник "Ленинградский" со смет	21-10	132.08	1№132
3.67	12.22	32	254	.200	Морковь, тушеная с рисом	14=	219	2004
6.5	8.07	10.64	141	.050/.050	Гуляш из отварного мяса	74-83	277	2012
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	5-10	639	2004
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	20-34	84	т/к
18	35	121	878	0.978		156-50		
35	55	246	1567	1.676		260-90		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

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

10 Января 2025 г.

Меню ЗЦДЮТ/10

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов	
Белки	Жиры	Углеводы	ККал						
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>									
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004	
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004	
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидкая	18-46	311	2004	
0.3	0.1	15.2	62	.200/007	Чай с лимоном	3-16	24	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	
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	20-44	0	к/к	
15	22	102	687	0.727		104-40			
<u>обед школа 1-4 класс</u>									
0.72	0.12	2.28	14	.080	Овощи натуральные свежие	10-62	29.06	т/к	
6.36	8.17	12.67	182	.250/015/010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	31-82	82	2012	
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	19-56	472	1996	
8.74	3.84	3.3	82	.080/040	рыба, тушен в томате с овощами	54-04	374	2004	
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004	
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к	
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к	
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	15-58	103	т/к	
28	23	128	894	1.073		156-50			
ВСЕГО						260-90			

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

Меню ЗЦДЮТ/11

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школы 1-4 класс</u>								
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	21-65	97	2004
12.52	20.68	2.35	246	.130	Омлет натуральный	38-17	214	2012
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток	9-26	23	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
1.45	1.2	6	45	.050	Кукуруза консервированная	14-28	42.1	т/к
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	12-60	70	т/к
26	35	67	693	0.558		104-40		
<u>обед школы 1-4 класс</u>								
0.56	0.08	1.52	10	.080	Огурец свежий	10-79	27.1	т/к
5.49	5.27	16.32	135	.250	Суп картофельный с бобовыми	6-48	87	2015
4.9	8.4	43.7	271	.200	Рис отварной	18-78	511.3	2004
8.35	4.6	7.1	151	.090	Биточки рыбные запеченные	51-30	255	2012
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
3.38	0.42	21	107	.050	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-42	104	т/к
3.3	0.3	23.7	111	0.030	Гренки к супу*	5-87	551.1	2004
0	0	0	0	.025	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	11-48	15.1	т/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	5-17	587	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	2-42	38	т/к
1.6	16.2	86.4	459	.060	Вафли*	24-49	0	к/к
30	39	241	1465	1.06		156-50		
56	73	308	2158	1.618		260-90		

ВСЕГО

 Медсестра
 Зав. производством
 Бухгалтер

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

Меню *ЗЦДЮТ/ 12

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	12-39	97	2004
0.03	2.49	0.03	23	.003	Масло (порциями)	3-14	96	2004
6	8.13	29.73	217	.200/.030	Каша манная молочная жидкая с вареньем	33-62	311	2004
0.3	0.1	15.2	62	.200/.007	Чай с лимоном	3-16	24	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогатенный микронутриентами	2-65	38	т/к
7.22	3.99	10.35	106	.095	Творожок "Тема"	40-37	59.01	т/к
24	24	69	585	0.615		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
0.86	9.33	2.68	98	.080	Салат из редьки с овощами	16-39	34	2008
1.62	4.87	6.74	77	.250/.010	Щи из кваш. капусты с карт со смет	23-14	77	2015
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
8	2.5	3.2	89	.050/.050	Сердце в соусе	42-68	406	1996
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	3-28	104.2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогатен. микронутриентами	5-30	3	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	6-79	15	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	11-32	103	т/к
29	27	129	913	1.053		156-50		
53	51	198	1498	1.668		260-90		

ВСЕГО

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

Меню ЗЦДЮТ/13

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
4	5	0	63	.020	Сыр сычужный твердых сортов	16-78	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
6.58	9.68	24.38	210	.200	Каша жидкая	21-52	311	2004
6.1	5.3	10.1	113	.200	Молоко кипяченое	19-59	697	2004
2.97	0.9	21.33	112	.045	Батон, обогащен. микронутриентами	5-11	4.1	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
24	29	72	660	0.595		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	10-31	17	т/к
12.92	10.08	25.21	250	.250/015	Суп картофель с мясн фрикадельками	25-45	137.06	сб 2004 №137
7.52	12.99	36.79	296	.200	Каша гречневая рассыпчатая	17-50	508	2004
5.67	8.96	7.31	160	.060/030	Тефтели мясные в соусе смет с томатом	40-72	38	ТК УСП 2022
0.6	0.1	31.7	131	.200	Компот из смеси сухофрукт	5-10	639	2004
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-43	104.2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	16-38	66	т/к
37	34	198	1216	1.233		156-50		
60	63	271	1876	1.828		260-90		

ВСЕГО

 Медсестра
 Зав. производством
 Бухгалтер




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



14 Января 2025 г.

Меню* ЗЦДЮТ/14

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
17.43	11.59	31.65	300	.120/.030	Пудинг из творога со сг.молоком**	57-28	362	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	15-57	693	2004
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	3-71	4.2	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	13-54	103	т/к
28	24	82	666	0.53		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
4.38	4.06	6.4	144	.080	Салат из свеклы с сыром и чесноком	14-67	48	2008
5.51	4.44	10.52	107	.250/.010/.010	Суп из овощей с курой со сметаной	15-59	99	2011
25.25	27.75	15.5	420	.250	Голубцы ленивые*	99-47	306	2008
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	6-52	8	т/к
3.04	0.38	18.9	97	.045	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-08	104.1	т/к
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	3-69	600	2004
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	13-48	21	т/к
40	39	124	1016	0.995		156-50		
69	63	206	1682	1.525		260-90		

ВСЕГО

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

15 Января 2025 г.

Меню *ЗЦДЮТ/15

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
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
8.15	10.44	45.08	307	.200/.005	Каша пшеничная на св.молоке	21-53	302	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	2-11	11	т/к
2.64	0.8	18.96	100	.040	Батон, обогащен. микронутриентами	4-24	3.1	т/к
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	42-50	59	т/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	15-51	0	т/к
22	23	99	703	0.669		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.72	0.12	2.28	14	.080	Овощи натуральные свежие	10-60	29.06	т/к
6.36	8.17	12.67	182	.250/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	31-82	82	2012
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	19-56	472	1996
8.75	6.79	5.81	157	.080/.030	Рыба, запеченная под молочным соусом	70-30	386	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из кураги	16-30	643	2004
3.9	0.66	27.78	133	.060	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	4-16	71	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	3-76	4.2	т/к
26	26	120	908	0.96		156-50		
48	49	218	1611	1.629		260-90		

ВСЕГО

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

Меню *ЗЦДЮТ/16

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школы 1 4 класс</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	15-64	3	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
10.6	17.5	1.99	208	.110	Омлет натуральный	31-53	340	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-89	693	2004
1.5	0.13	3.15	19	.050	Горошек зеленый консер	18-91	75	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	14-90	103	т/к
22	30	75	669	0.555		104-40		
<u>обед школы 1 4 класс</u>								
0.66	4.86	3.23	60	.080	Винегрет овощной	16-72	71 02	2004
7.21	3	18.25	130	.250/020	Суп картофельный с рыбой	25-09	77	2012
23.1	18.4	27.2	370	.300	Рагу из птицы*	48-48	489	2004
1.5	7.2	54.75	291	.090	Булочка "Российская"	14-70	775	2004
0.4	0	41.4	161	.200	Компот из плодов консервированных	23-49	25	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104 2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-30	3	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	19-44	66	т/к
41	35	219	1287	1.138		156-50		
62	65	294	1956	1.693		260-90		

ВСЕГО

Медсестра _____
 Зав. производством _____
 Бухгалтер _____

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

*Чепель Е.Г.*Чепель Е.Г.
17 Января 2025 г.**Меню ЗЦДЮТ/17**

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
3.6	4.25	27.75	163	.050	Молоко сгущеное *	19-53	26.1	т/к
5.75	7.42	0	91	.025	Сыр сычужный твердых сортов*	21-65	97	2004
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
0.2	0.1	15	60	.185/015	Чай с сахаром	2-11	11	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	4-04	4.2	т/к
13.27	10.88	19.35	266	.120	Запеканка из творога*	42-77	366	2004
30	32	79	768	0.475		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
2.56	12.96	9.68	166	.080	Салат из свеклы с черн., орех., чесно.*	14-34	49	2008
5.46	4.39	8.97	101	.250/010/010	Щи из св. капусты с карт. со смет. , с кур	12-88	88	2011
22.12	6.03	35.68	401	.100/180	Плов из птицы	87-50	321	2015
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-22	104.2	т/к
4.29	1.49	29.15	147	.055	Батон, обогащен. микронутриентами	6-25	7	т/к
39	25	123	1004	0.933		156-50		
69	58	202	1772	1.408		260-90		

ВСЕГО

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

Меню ЗЦДЮТ/18

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов	
Белки	Жиры	Углеводы	ККал						
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>									
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	15-01	2	2004	
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004	
9.47	21.2	36.13	375	.200	Макароны с сыром*	39-80	333	2004	
5	3	35.5	190	.050	Сушка	14-77	37	т/к	
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофейный напиток*	12-65	692	2004	
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	3-71	4.2	т/к	
0.4	0.4	9.8	47	.100	Фрукт-киви**	13-23	70	т/к	
20	35	142	976	0.63		104-40			
<u>обед школа 1-4 класс</u>									
1.35	3.66	11.18	82	.080	Салат витаминный	18-41	40.1	2004	
3	5.75	17.25	132	.250/0.010/0.020	Рассольник "Ленинградский" со смет и кур	21-10	96	2011	
4.13	7.73	17.47	157	.200	Овощи в молочном соусе	27-29	526	2004	
18	14.62	5.62	228	.090	Кнели из кур (паровые)	53-94	505	2004	
1	0.1	34.2	142	.200	Компот из плодов или ягод сушеных	14-58	638	2004	
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к	
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к	
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	14-72	66	т/к	
34	33	149	961	1.028		156-50			
ВСЕГО						260-90			

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

Меню *ЗЦДЮТ/ 19

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1 4 класс</u>								
4	5	0	63	.020	Сыр сычужный твердых сортов	16-78	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
17.43	11.59	31.65	300	.120/.030	Пудинг из творога со сг.молоком**	57-28	362	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	2-39	685	2004
2.3	0.9	15.4	79	.030	Батон, обогащен. микронутриентами	3-18	4	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	19-54	84	т/к
24	22	69	571	0.505		104-40		
<u>обед школа 1 4 класс</u>								
0.88	0.16	3.04	18	.080	Помидор свежий	10-19	17	т/к
2.69	2.84	17.14	105	.250	Суп картофельный с макаронными изделиями	6-75	88	2015
4.3	9.1	29.2	218	.200	Пюре картофельное	19-56	472	1996
17.8	13.4	9	228	.100	Шницель рыбный натуральный	60-70	391	2004
0.1	0.1	25.2	117	.200	Кисель из яблок	6-67	642	2004
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104 2	т/к
0	0	0	0	.020	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	9-19	0	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	3-99	4 2	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	36-17	2	т/к
35	30	137	1000	1.058		156-50		
59	52	206	1571	1.563		260-90		

ВСЕГО

Медсестра
Зав. производством
Бухгалтер

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

Меню ЗЦДЮТ/ 20

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	Стоимость питания, руб.	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>Завтрак школа 1-4 класс</u>								
5.1	4.6	0.3	63	.040	Яйцо вареное	9-07	337	2004
8.05	10.32	0	126	.035	Сыр сычужный твердых сортов	29-36	97	2004
0.05	4.15	0.05	38	.005	Масло (порциями)	5-23	96	2004
7.86	14.08	34	294	.200	Каша (вязкая)	19-49	302	2004
2.9	2.5	24.8	134	.200	Какао с молоком	12-34	6	т/к
3.96	1.2	28.44	150	.060	Батон, обогащен. микронутриентами	6-36	0	к/к
0.8	0.2	7.5	38	.100	Фрукт-апельсин**	22-55	0	к/к
29	37	95	843	0.64		104-40		
<u>обед школа 1-4 класс</u>								
0.74	2.45	4.51	42	.080	Салат "Полоньский"	11-39	24	2004
6.36	8.17	12.67	182	.250/.015/.010	Борщ с капустой и карт. с говядиной смет	31-82	82	2012
7.22	6.2	41.16	250	.200	Макаронные изделия отварные	15-29	332	2004
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	6-52	8	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	32-31	9	т/к
3.24	0.4	20.16	103	.048	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	3-28	104.2	т/к
3.9	1.35	26.5	134	.050	Батон, обогащен. микронутриентами	5-53	3	т/к
34	22	163	1055	1.163		156-50		
62	59	258	1898	1.803		260-90		

ВСЕГО

 Медсестра
 Зав. производством
 Бухгалтер




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