



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
(ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»)

П Р И К А З

24.04.2023

№ 1183-ОД

Об утверждении примерных двадцатидневных циклических меню
ДОЛ и детского сада ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»
на период зимней оздоровительной кампании

ПРИКАЗЫВАЮ:

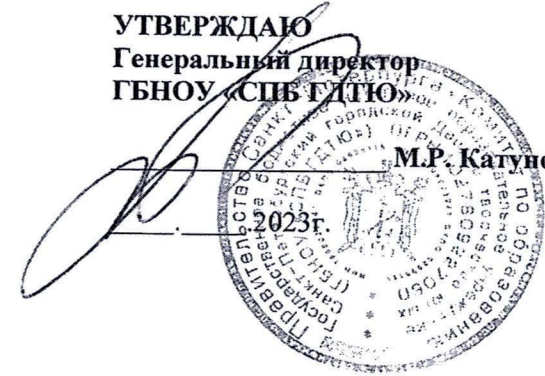
1. Утвердить примерное двадцатидневное циклическое меню ДОЛ (возрастная группа 7-11 лет) ЗЦ ДЮТ «Зеркальный» (приложение № 1).
2. Утвердить примерные двадцатидневные циклические меню детского сада (возрастная группа от 1,5 до 3 лет и от 3 лет до 7 лет) (приложение № 2).

Генеральный директор

М.Р. Катунова

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием в
дошкольном образовательном учреждении
Загородного центра детско-юношеского творчества
«Зеркальный»
Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

(на период зимней оздоровительной кампании)

Согласовано
Директор
ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

А.В. Николаев



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр, | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептов | |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | год | № рецептуры |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| | Каша жидкая манная | 150 | 4,60 | 2,20 | 20,70 | 121,00 | 2004 | 311 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | т/к | |
| | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | т/к | 2 |
| Итого за завтрак 1 | | 495 | 13,48 | 13,2 | 74,93 | 484,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 167,00 | 2012 | 81 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (говядина) | 5 | 1,26 | 0,84 | 0,00 | 13,00 | т/к | 90 |
| | Котлеты рубленые из птицы (индейка) | 70 | 9,30 | 7,10 | 8,50 | 135,00 | 2004 | 498 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,58 | 4,58 | 37,70 | 206,00 | 2004 | 508/3 |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | т/к | 109 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 1,00 | 3,10 | 3,30 | 45,00 | 2004 | 595 |
| Итого за обед | | 740 | 20,50 | 20,49 | 103,89 | 733,00 | | |
| Полдник: | Корж молочный | 90 | 5,25 | 10,05 | 54,90 | 335,00 | 2004 | 806 |
| | Йогурт питьевой 2,5% | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,20 | 126,00 | т/к | 92 |
| Итого за полдник | | 270 | 10,29 | 14,55 | 71,1 | 461 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,00 | т/к | 93 |
| | Тефтели рыбные (филе трески) | 80 | 4,88 | 3,23 | 9,39 | 143,00 | 2004 | 394 |
| | Картофельное пюре с морковью | 130 | 1,36 | 5,46 | 15,34 | 120,00 | 2004 | 181 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2,18 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за ужин | | 475 | 10,71 | 9,18 | 52,09 | 385,00 | | |
| Итого за первый день: | | 2130 | 55,73 | 57,57 | 316,86 | 2128 | | |

| День 2 | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------|-----|
| Завтрак 1: | Омлет натуральный | 150 | 14,45 | 23,86 | 2,71 | 284,00 | 2012 | 214 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 96,00 | т/к | | |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 | |
| | Фрукт - банан | 100 | 0,6 | 0,17 | 35,4 | 72 | т/к | 74 | |
| Итого за завтрак 1 | | 455 | 18,35 | 25,88 | 71,52 | 519 | | | |
| Завтрак 2: | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | т/к | 2 | |
| | Итого за завтрак 2 | | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | | |
| Обед: | Кукуруза (консервированная) | 50 | 1,45 | 1,20 | 6,00 | 45,00 | т/к | 96 | |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 200 | 2,48 | 4,48 | 4,16 | 67,00 | 2004 | 129 | |
| | Суфле из печени | 70 | 15,50 | 7,00 | 5,42 | 161,00 | 2004 | 431 | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 122,00 | 2012 | 205 | |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 1,00 | 3,10 | 3,30 | 45,00 | 2004 | 595 | |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Итого за обед | | 695 | 26,81 | 19,61 | 64,71 | 560,00 | | |
| | Полдник: | Булочка "Веснушка" | 90 | 6,48 | 5,40 | 48,96 | 274,00 | 2004 | 773 |
| | | Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5% | 180 | 5,40 | 2,18 | 7,20 | 56,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 270 | 11,88 | 7,58 | 56,16 | 330 | | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 60 | 0,46 | 0,00 | 1,56 | 8,00 | т/к | 97 | |
| | Рагу из птицы (индейка) | 200 | 15,40 | 12,26 | 18,14 | 246,00 | 2004 | 489 | |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 | |
| Итого за ужин | | 503 | 19,56 | 13,22 | 53,05 | 412,00 | | | |
| Итого за второй день: | | 2048 | 80,48 | 69,79 | 262,07 | 1945,00 | | | |

| День 3 | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-------|
| Завтрак 1: | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 |
| | Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 150 | 4,93 | 7,26 | 18,28 | 157,00 | 2004 | 311 |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 |
| | Вафли сливочные | 40 | 3,40 | 8,80 | 25,60 | 196,00 | т/к | 52 |
| Итого за завтрак 1 | | 410 | 16,13 | 24,74 | 62,68 | 547,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Суп картофельный | 150 | 2,16 | 1,72 | 11,52 | 70,00 | 2004 | 133 |
| | Фрикадельки рыбные | 50 | 8,20 | 0,60 | 0,80 | 42,00 | 2004 | 179 |
| | Котлета особая | 70 | 10,43 | 14,84 | 9,66 | 216,00 | 2004 | 452 |
| | Рагу из овощей | 150 | 3,20 | 11,70 | 12,10 | 167,00 | 2004 | 224 |
| | Кисель из кураги | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 675 | 26,26 | 29,33 | 70,24 | 666,00 | | |
| Полдник: | Песочное кольцо | 90 | 6,75 | 21,00 | 39,07 | 372,00 | 1996 | 8 |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 270 | 12,15 | 22,8 | 46,63 | 444 | | |
| Ужин: | Огурец соленый | 60 | 0,46 | 0,00 | 1,08 | 8,00 | т/к | 99 |
| | Гуляш из отварного мяса | 40/40 | 5,20 | 6,46 | 8,51 | 113,00 | 2012 | 277 |
| | Рис отварной | 130 | 3,18 | 5,46 | 28,40 | 176,00 | 2004 | 511/3 |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Фрукт - груша | 100 | 0,27 | 0,20 | 6,87 | 31,00 | т/к | 84 |
| Итого за ужин | | 588 | 10,86 | 12,40 | 64,96 | 419,00 | | |
| Итого за третий день: | | 2093 | 66,15 | 89,42 | 259,36 | 2141 | | |

| День 4 | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-----|
| Завтрак 1: | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150 | 17,43 | 11,59 | 31,65 | 300,00 | 2004 | 362 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 96,00 | т/к | |
| | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | т/к | 2 |
| Итого за завтрак 1 | | 495 | 23,86 | 20,56 | 90,44 | 652,00 | | |
| Завтрак 2: | Фрукт —яблоко | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | т/к | 103 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 60 | 0,46 | 0,00 | 1,56 | 8,00 | т/к | 97 |
| | Суп из овощей | 200 | 2,40 | 3,36 | 8,16 | 73,00 | 2004 | 135 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (говядина) | 10 | 2,52 | 1,68 | 0,00 | 26,00 | т/к | 90 |
| | Биточек из рыбы (филе трески) | 80 | 11,12 | 10,13 | 0,6 | 182,00 | 2004 | 388 |
| | Морковь, тушенная с рисом | 150 | 2,76 | 9,24 | 24,00 | 191,00 | 2004 | 219 |
| | Соус томатный | 50 | 0,60 | 2,50 | 3,20 | 37,00 | 2004 | 600 |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 725 | 22,24 | 27,34 | 63,95 | 637,00 | | |
| Полдник: | Пряники заварные глазированные | 30 | 1,20 | 0,90 | 23,40 | 105,00 | т/к | 58 |
| | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 5,60 | 5,00 | 18,00 | 140,00 | т/к | 1 |
| Итого за полдник | | 230 | 6,8 | 5,9 | 41,4 | 245 | | |
| Ужин: | Жаркое по-домашнему (из говядины) | 200 | 22,50 | 21,47 | 17,90 | 355,00 | 2004 | 436 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2,18 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 50 | 3,38 | 0,42 | 21,00 | 107,00 | т/к | 104 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за ужин | | 455 | 30,01 | 22,66 | 65,65 | 583,00 | | |
| Итого за четвертый день: | | 2005 | 83,21 | 76,66 | 270,04 | 2161 | | |

| День 5 | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-----|
| Завтрак 1: | Яйцо вареное | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 32,00 | 2004 | 337 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,40 | 6,60 | 26,80 | 190,00 | 2004 | 311 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | т/к | |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| | Фрукт - мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 27,54 | 38,00 | т/к | 66 |
| Итого за завтрак 1 | | 475 | 14,50 | 12,98 | 83,34 | 434,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Кукуруза консервированная | 50 | 1,45 | 1,20 | 6,00 | 45,00 | т/к | 96 |
| | Борщ сибирский со сметаной | 200 | 6,80 | 5,76 | 8,64 | 114,00 | 2004 | 111 |
| | Печень по-строгановски | 40/50 | 13,60 | 13,60 | 3,90 | 195,00 | 2004 | 431 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 122,00 | 2012 | 205 |
| | Компот из чернослива | 180 | 0,54 | 0,18 | 26,37 | 112,00 | т/к | 106 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 695 | 28,02 | 24,42 | 75,89 | 643,00 | | |
| Полдник: | Булочка "Творожная" | 90 | 10,62 | 5,04 | 42,12 | 259,00 | 2004 | 786 |
| | Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5% | 180 | 5,40 | 0,18 | 7,20 | 56,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 270 | 16,02 | 5,22 | 49,32 | 315 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,00 | т/к | 93 |
| | Суфле рыбное (паровое) | 80 | 12,36 | 5,82 | 2,18 | 111 | 2004 | 400 |
| | Картофельное пюре с морковью | 130 | 1,36 | 5,46 | 15,34 | 120,00 | 2012 | 322 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2,18 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | т/к | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой" | 75 | 11,60 | 15,38 | 12,53 | 315,00 | т/к | 39 |
| Итого за ужин | | 550 | 29,79 | 27,15 | 57,41 | 668,00 | | |
| Итого за пятый день: | | 2140 | 89,08 | 69,92 | 280,81 | 2125 | | |

| День 6 | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|--------|
| Завтрак 1: | Омлет натуральный | 150 | 14,45 | 23,86 | 2,71 | 284,00 | 2012 | 214 |
| | Горошек зеленый консервированный | 50 | 1,50 | 0,13 | 3,15 | 19,00 | т/к | 75 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 2,18 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | т/к | |
| Итого за завтрак 1 | | 420 | 20,43 | 27,98 | 29,06 | 449,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Суп картофельный | 200 | 6,67 | 6,16 | 13,55 | 131,00 | 2004 | 133 |
| | Фрикадельки из кур | 25 | 5,70 | 3,20 | 0,20 | 52,00 | 2008 | т/к 70 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 15,81 | 17,37 | 9,70 | 263,00 | 2012 | 298 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 1,00 | 3,10 | 3,30 | 45,00 | 2004 | 595 |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 642 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 730 | 30,94 | 30,20 | 61,14 | 658,00 | | |
| Полдник: | Изделия хлебобулочные "слойка мозайка" | 50 | 4,35 | 10,25 | 8,35 | 210,00 | т/к | 34 |
| | Фрукт - груша | 100 | 0,27 | 0,20 | 6,87 | 31,00 | т/к | 84 |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 330 | 10,02 | 12,25 | 22,78 | 313 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Картофель в молоке | 130 | 2,81 | 3,95 | 16,95 | 115,00 | 2004 | 519/3 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 9,3 | 7,1 | 8,5 | 135 | 2004 | 498 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,18 | 0,00 | 46,13 | 95,00 | 2004 | 699 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за ужин | | 480 | 16,42 | 12,11 | 98,31 | 478,00 | | |
| Итого за шестой день: | | 2110 | 78,56 | 82,69 | 226,14 | 1963 | | |

| День 7 | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|----|
| Завтрак 1: | Запеканка из творога | 150 | 16,59 | 13,60 | 24,19 | 332,00 | 2004 | 366 | |
| | Молоко сгущеное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,00 | т/к | 26 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | т/к | | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 | |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 24,85 | 23,25 | 66,14 | 629,00 | | | |
| Завтрак 2: | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 123,75 | т/к | 2 | |
| | Фрукт —яблоко | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | т/к | 103 | |
| Итого за завтрак 2 | | 225 | 4,18 | 3,70 | 25,23 | 167,75 | | | |
| Обед: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,41 | 4,25 | 6,07 | 72,00 | 2004 | 124 | |
| | Суфле из печени | 70 | 15,50 | 7,00 | 5,42 | 161,00 | 2004 | 431 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,58 | 4,58 | 37,70 | 206,00 | 2004 | 508/3 | |
| | Соус сметанный | 50 | 0,70 | 2,00 | 3,20 | 34,00 | 2004 | 600 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 118,00 | т/к | 98 | |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Итого за обед | | 875 | 24,66 | 18,45 | 109,25 | 722,00 | | |
| | Полдник: | Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой" | 75 | 11,60 | 15,38 | 12,53 | 315,00 | т/к | 39 |
| Йогурт питьевой 2,5% | | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,20 | 126,00 | т/к | 92 | |
| Итого за полдник | | 255 | 16,64 | 19,88 | 28,73 | 441 | | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 7,00 | т/к | 97 | |
| | Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой) | 70 | 9,98 | 8,48 | 3,92 | 134,00 | 2004 | 460 | |
| | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 150 | 2,90 | 3,10 | 16,30 | 106,00 | 2004 | 220 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Итого за ужин | | 475 | 14,71 | 11,95 | 45,43 | 356,00 | | |
| Итого за седьмой день: | | 2230 | 85,04 | 77,23 | 274,78 | 2316 | | | |

| День 8 | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|--------|
| Завтрак 1: | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,56 | 3,92 | 17,36 | 124,00 | 2004 | 160 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за завтрак 1 | | 405 | 6,67 | 4,69 | 44,11 | 245,00 | | |
| Завтрак 2: | Фрукт — банан | 100 | 0,60 | 0,17 | 35,40 | 72,00 | т/к | |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,60 | 0,17 | 35,40 | 72,00 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Суп любительский | 200 | 4,72 | 2,08 | 20,24 | 119,00 | 2008 | т/к 93 |
| | Бифштекс рубленый | 70 | 14,40 | 22,70 | 0,10 | 263,00 | 2004 | 448 |
| | Овощи тушеные | 150 | 3,30 | 5,67 | 13,94 | 124,00 | 2004 | 526 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,36 | 0,00 | 25,00 | 102,00 | т/к | 109 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 675 | 24,45 | 30,73 | 70,99 | 670,00 | | |
| Полдник: | Изделия хлебобулочные "штрудель" | 50 | 2,30 | 13,70 | 46,60 | 88,00 | т/к | 51 |
| | Соки плодовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 250 | 3,3 | 13,9 | 66,4 | 174 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Шницель рыбный натуральный (филе трески) | 80 | 5,57 | 6,72 | 10,00 | 183,00 | 2004 | 391 |
| | Картофельное пюре с морковью | 130 | 1,36 | 5,46 | 15,34 | 120,00 | 2004 | 181 |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Зефир | 40 | 0,23 | 0,00 | 18,29 | 147,00 | т/к | 110 |
| Итого за ужин | | 518 | 9,46 | 12,56 | 65,63 | 552 | | |
| Итого за восьмой день: | | 1948 | 44,48 | 62,05 | 282,53 | 1713 | | |

| День 9 | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Завтрак 1: | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| | Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | 5,83 | 7,90 | 33,11 | 226,00 | 2008 | т/к 190 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 96,00 | т/к | |
| | | 420 | 8,38 | 13,37 | 75,27 | 454,00 | | |
| Завтрак 2: | Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке | 100 | 7,60 | 4,20 | 10,90 | 112,00 | т/к | т/к |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 7,60 | 4,20 | 10,90 | 112,00 | | |
| Обед: | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,80 | 0,16 | 3,78 | 23,00 | т/к | 107 |
| | Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной | 200/5 | 2,40 | 4,60 | 13,80 | 106,00 | 2004 | 132 |
| | Кнели из кур (паровые) | 70 | 9,70 | 12,10 | 0,41 | 150,00 | 2004 | 505 |
| | Морковь, тушенная с рисом | 150 | 2,76 | 9,24 | 24,00 | 191,00 | 2004 | 219 |
| | Соус сметанный | 50 | 0,70 | 2,00 | 3,20 | 34,00 | 2004 | 600 |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 710 | 19,74 | 28,53 | 71,62 | 624,00 | | |
| Полдник: | Изделия хлебобулочные булочка с фруктовой начинкой | 75 | 11,60 | 15,38 | 12,53 | 315,00 | т/к | 39 |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 4,50 | 1,50 | 6,30 | 60,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 255 | 16,10 | 16,88 | 18,83 | 375,00 | | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце) | 200 | 16,16 | 8,00 | 33,92 | 344,00 | 2004 | 478 |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Соус томатный | 30 | 0,36 | 1,50 | 1,92 | 22,00 | 2004 | 587 |
| | Фрукт — груша | 100 | 0,27 | 0,20 | 6,87 | 31,00 | т/к | 84 |
| Итого за ужин | | 535 | 23,92 | 14,76 | 63,39 | 554,00 | | |
| Итого за девятый день: | | 2020 | 75,74 | 77,74 | 240,01 | 2119 | | |

| День 10 | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|------|-------|
| Завтрак 1: | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 4,20 | 8,40 | 26,00 | 199,00 | 2004 | 311 |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за завтрак 1 | | 445 | 13,95 | 17,76 | 58,05 | 460,00 | | |
| Завтрак 2: | Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке | 50 | 5,30 | 5,65 | 18,00 | 144,00 | т/к | 50 |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 6,05 | 5,80 | 32,85 | 209,00 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0,04 | 0,00 | 0,13 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Борщ волынский | 200 | 5,25 | 3,71 | 6,66 | 82,00 | 2004 | 119 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (говядина) | 5 | 1,26 | 0,84 | 0,00 | 13,00 | т/к | 90 |
| | Котлета из говядины | 70 | 11,20 | 11,11 | 10,45 | 187,00 | 2004 | 451 |
| | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 130 | 3,29 | 9,00 | 19,07 | 170,00 | 2004 | 217 |
| | Кисель из кураги | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 660 | 22,76 | 25,03 | 70,57 | 619,00 | | |
| Полдник: | Печенье сахарное | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,00 | т/к | 114 |
| | Фрукт - банан | 100 | 0,60 | 0,17 | 35,40 | 72,00 | т/к | 113 |
| | Йогурт питьевой 2,5% | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,20 | 126,00 | т/к | 92 |
| Итого за полдник | | 320 | 8,68 | 4,99 | 71,04 | 293 | | |
| Ужин: | Суфле рыбное (паровое) | 80 | 12,36 | 5,82 | 2,18 | 111 | 2004 | 400 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,69 | 4,68 | 17,59 | 122,00 | 2004 | 520/3 |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за ужин | | 453 | 18,75 | 11,46 | 53,12 | 391,00 | | |
| Итого за десятый день: | | 2078 | 70,19 | 65,04 | 285,63 | 1972 | | |
| ДНИ | | | Б,г | Ж,г | У,г | Э.Ц. | | |
| Всего за 1 день: | | | 55,73 | 57,57 | 316,86 | 2128 | | |
| Всего за 2 день: | | | 80,48 | 69,79 | 262,07 | 1945 | | |
| Всего за 3 день: | | | 66,15 | 89,42 | 259,36 | 2141 | | |
| Всего за 4 день: | | | 83,21 | 76,66 | 270,04 | 2161 | | |
| Всего за 5 день: | | | 89,08 | 69,92 | 280,81 | 2125 | | |
| Всего за 6 день: | | | 78,56 | 82,69 | 226,14 | 1963 | | |
| Всего за 7 день: | | | 85,04 | 77,23 | 274,78 | 2316 | | |
| Всего за 8 день: | | | 44,48 | 62,05 | 282,53 | 1713 | | |
| Всего за 9 день: | | | 75,74 | 77,74 | 240,01 | 2119 | | |
| Всего за 10 день: | | | 70,19 | 65,04 | 285,63 | 1972 | | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | | | 728,66 | 728,11 | 2698,23 | 20583 | | |
| В среднем за 1 день | | | 72,87 | 72,81 | 269,82 | 2058,30 | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-------|
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Кукуруза консервированная | 50 | 1,45 | 1,20 | 6,00 | 45,00 | т/к | 96 |
| | Омлет натуральный | 150 | 14,45 | 23,86 | 2,71 | 284,00 | 2004 | 340 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 96,00 | т/к | |
| | Фрукт - мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 27,54 | 38,00 | т/к | 66 |
| | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| Итого за завтрак 1 | | 520 | 19,25 | 30,73 | 78,41 | 595,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 167,00 | 2012 | 81 |
| | Котлеты рубленые из птицы (индейка) | 70 | 9,30 | 7,10 | 8,50 | 135,00 | 2004 | 498 |
| | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,30 | 3,40 | 13,40 | 99,00 | 2004 | 526 |
| | Кисель из кураги | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 685 | 18,47 | 15,47 | 78,06 | 572,00 | | |
| Полдник: | Изделия хлебобулочные булочка с фруктовой начинкой | 75 | 11,60 | 15,38 | 12,53 | 315,00 | т/к | 39 |
| | Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5% | 180 | 5,40 | 2,18 | 7,20 | 56,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 255 | 17 | 17,56 | 19,73 | 371 | | |
| Ужин: | Тефтели рыбные (филе трески) | 80 | 4,88 | 3,23 | 9,39 | 143 | 2004 | 394 |
| | Рис отварной | 130 | 3,18 | 5,46 | 28,40 | 176,00 | 2004 | 511/3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | т/к | т/к |
| | Соус томатный | 50 | 0,60 | 2,50 | 3,20 | 37,00 | 2004 | 587 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за ужин | | 465 | 10,45 | 11,56 | 66,07 | 465,00 | | |
| Итого за одиннадцатый день: | | 2075 | 65,92 | 75,47 | 257,12 | 2068 | | |

| День 12 | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------|---|
| Завтрак 1: | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 | |
| | Каша жидкая манная | 200 | 6,00 | 8,30 | 27,60 | 209,00 | 2004 | 311 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | т/к | | |
| Итого за завтрак 1 | | 420 | 12,10 | 15,40 | 52,90 | 408,00 | | | |
| Завтрак 2: | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 123,75 | т/к | 2 | |
| Итого за завтрак 2 | | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 123,75 | | | |
| Обед: | Огурец свежий | 60 | 0,46 | 0,00 | 1,56 | 8,00 | т/к | 97 | |
| | Щи по-уральски (с крупой) и сметаной | 200 | 2,56 | 4,56 | 5,92 | 75,00 | 2004 | 128 | |
| | Мясные изделия для 1 блюда (говядина) | 5 | 1,26 | 0,84 | 0,00 | 13,00 | т/к | 15 | |
| | Печень по-строгановски | 40/50 | 13,60 | 13,60 | 3,90 | 195,00 | 2004 | 431 | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 122,00 | 2012 | 205 | |
| | Компот из консервированных фруктов | 180 | 0,36 | 0,00 | 38,25 | 146,00 | т/к | | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 | |
| | Итого за обед | | 735 | 25,82 | 23,36 | 93,86 | 681,00 | | |
| | Полдник: | Кольцо песочное | 90 | 6,75 | 21,00 | 39,07 | 372,00 | 1996 | 8 |
| Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | т/к | т/к | |
| Итого за полдник | | 290 | 12,75 | 27,4 | 48,47 | 492 | | | |
| Ужин: | Бифштекс рубленый | 70 | 14,40 | 22,70 | 0,10 | 263,00 | 2004 | 448 | |
| | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 150 | 2,90 | 3,10 | 16,30 | 106,00 | 2004 | 220 | |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Фрукт - банан | 100 | 0,60 | 0,17 | 35,40 | 72,00 | т/к | 21 | |
| Итого за ужин | | 538 | 19,65 | 26,25 | 71,90 | 532,00 | | | |
| Итого за двенадцатый день: | | 2108 | 74,2 | 95,91 | 283,76 | 2237 | | | |

| День 13 | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|-----|
| Завтрак 1: | Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 150 | 4,93 | 7,26 | 18,28 | 157,00 | 2004 | 311 | |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 | |
| | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 123,75 | т/к | 2 | |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 | |
| Итого за завтрак 1 | | 480 | 16,26 | 16,22 | 57,26 | 449,75 | | | |
| Завтрак 2: | Фрукт - яблоко | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | т/к | т/к | |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | | | |
| Обед: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 | |
| | Суп картофельный | 200 | 6,67 | 6,16 | 13,55 | 131,00 | 2004 | 133 | |
| | Фрикадельки мясные | 30 | 6,96 | 3,12 | 0,24 | 55,00 | 2004 | 112 | |
| | Суфле из печени | 70 | 15,50 | 7,00 | 5,42 | 161,00 | 2004 | 431 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,58 | 4,58 | 37,70 | 206,00 | 2004 | 508/3 | |
| | Соус сметанный | 50 | 0,70 | 2,00 | 3,20 | 34,00 | 2004 | 600 | |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 642 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Итого за обед | | 755 | 35,68 | 23,33 | 96,27 | 758,00 | | |
| | Полдник: | Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская" | 100 | 7,30 | 6,30 | 51,10 | 353,00 | т/к | т/к |
| Соки плодовые и ягодные | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 | |
| Итого за полдник | | 250 | 8,05 | 6,45 | 65,95 | 418 | | | |
| Ужин: | Огурец соленый | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,30 | 7,00 | т/к | 99 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 40/40 | 5,20 | 6,46 | 8,51 | 113,00 | 2012 | 277 | |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,69 | 4,68 | 17,59 | 122,00 | 2004 | 520/3 | |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 30 | 2,03 | 0,25 | 33,60 | 64,00 | т/к | 91 | |
| | Итого за ужин | | 483 | 10,44 | 11,44 | 69,52 | 342,00 | | |
| Итого за тринадцатый день: | | 2068 | 70,73 | 57,64 | 297,6 | 2012 | | | |

| День 14 | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|-----|
| Завтрак 1: | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150 | 17,43 | 11,59 | 31,65 | 300,00 | 2004 | 362 |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 |
| | Фрукт - груша | 100 | 0,27 | 0,20 | 6,87 | 31,00 | т/к | 84 |
| Итого за завтрак 1 | | 470 | 24,40 | 20,87 | 69,62 | 565,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Горошек зеленый консервированный | 50 | 1,50 | 0,13 | 3,15 | 19,00 | т/к | 75 |
| | Суп из овощей | 200 | 2,40 | 3,36 | 8,16 | 73,00 | 2004 | 135 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (говядина) | 5 | 1,26 | 0,84 | 0,00 | 13,00 | т/к | 15 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 15,81 | 17,37 | 9,70 | 263,00 | 2012 | 298 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 1,00 | 3,10 | 3,30 | 45,00 | 2004 | 595 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,45 | 0,09 | 25,29 | 104,00 | т/к | 112 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 710 | 24,05 | 25,17 | 61,18 | 572,00 | | |
| Полдник: | Корж молочный | 90 | 5,25 | 10,05 | 54,90 | 335,00 | 2004 | 806 |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 3,45 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 270 | 8,7 | 11,85 | 62,46 | 407 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Хлебцы рыбные (паровые) | 80 | 12,00 | 3,60 | 5,60 | 105,00 | 2004 | 398 |
| | Картофельное пюре с морковью | 130 | 1,36 | 5,46 | 15,34 | 120,00 | 2004 | 181 |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за ужин | | 503 | 17,61 | 10,12 | 56,19 | 394,00 | | |
| Итого за четырнадцатый день: | | 2103 | 75,51 | 68,16 | 264,3 | 2003 | | |

| День 15 | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-------|
| Завтрак 1: | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,40 | 6,60 | 26,80 | 190,00 | 2004 | 311 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 96,00 | т/к | |
| | Фрукт-мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 27,54 | 38,00 | т/к | 66 |
| Итого за завтрак 1 | | 470 | 8,75 | 12,27 | 96,50 | 456,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,45 | 0,07 | 1,42 | 8,00 | т/к | 115 |
| | Борщ сибирский со сметаной | 200/10 | 6,56 | 4,64 | 8,32 | 102,00 | 2004 | 111 |
| | Биточек из рыбы (филе трески) | 80 | 11,12 | 10,13 | 0,6 | 182,00 | 2004 | 388 |
| | Рис отварной | 150 | 3,68 | 6,30 | 32,78 | 203,00 | 2004 | 511/3 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 50 | 1,00 | 3,10 | 3,30 | 45,00 | 2004 | 595 |
| | Кисель из кураги | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 745 | 24,53 | 24,61 | 80,68 | 700,00 | | |
| Полдник: | Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой" | 75 | 11,60 | 15,38 | 12,53 | 315,00 | т/к | 39 |
| | Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5% | 180 | 5,40 | 2,18 | 7,20 | 56,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 255 | 17,00 | 17,56 | 19,73 | 371,00 | | |
| Ужин: | Кукуруза (консервированная) | 50 | 1,45 | 1,20 | 6,00 | 45,00 | т/к | 96 |
| | Азу (из говядины) | 200 | 22,15 | 12,08 | 24,31 | 298,00 | 2004 | 438 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 |
| | Булочка творожная | 90 | 10,62 | 5,04 | 42,12 | 259,00 | 2004 | 786 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за ужин | | 545 | 36,01 | 18,69 | 97,51 | 711,00 | | |
| Итого за пятнадцатый день: | | 2165 | 87,04 | 73,28 | 309,27 | 2303 | | |

| День 16 | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-------|
| Завтрак 1: | Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | т/к | 93 |
| | Омлет натуральный | 150 | 14,45 | 23,86 | 2,71 | 284,00 | 2012 | 214 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | т/к | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 |
| | Фрукт - яблоко | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | т/к | 103 |
| Итого за завтрак 1 | | 500 | 21,18 | 31,22 | 37,75 | 534,00 | | |
| Завтрак 2: | Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | т/к | т/к |
| Итого за завтрак 2 | | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | | |
| Обед: | Винегрет овощной | 50 | 0,41 | 3,04 | 2,02 | 37,00 | 2004 | 71 |
| | Суп картофельный | 200 | 6,67 | 6,16 | 13,55 | 131,00 | 2004 | 133 |
| | Фрикадельки рыбные | 50 | 8,20 | 0,60 | 0,80 | 42,00 | 2004 | 179 |
| | Рагу из птицы (индейка) | 200 | 15,40 | 12,26 | 18,14 | 246,00 | 2004 | 489 |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 30 | 2,03 | 0,25 | 33,60 | 64,00 | т/к | 118 |
| Итого за обед | | 705 | 35,41 | 23,14 | 96,21 | 652,00 | | |
| Полдник: | Булочка российская | 90 | 1,50 | 7,20 | 54,75 | 291,00 | 2004 | 775 |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 270 | 6,9 | 9 | 62,31 | 363 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,30 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Котлета домашняя | 70 | 7,78 | 12,79 | 6,74 | 188,00 | 2004 | 452 |
| | Картофель в молоке | 130 | 2,81 | 3,95 | 16,95 | 115,00 | 2004 | 519/3 |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за ужин | | 468 | 12,74 | 17,07 | 45,09 | 401 | | |
| Итого за шестнадцатый день: | | 2068 | 80,11 | 83,93 | 257,99 | 2074 | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| День 17 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Запеканка из творога | 150 | 16,59 | 13,60 | 24,19 | 332,00 | 2004 | 366 |
| | Молоко сгущеное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,00 | т/к | т/к |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 |
| | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 25,45 | 25,23 | 71,94 | 664,00 | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | |
| Обед: | Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком | 50 | 1,60 | 8,10 | 6,05 | 104,00 | 2008 | т/к 49 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,41 | 4,25 | 6,07 | 72,00 | 2004 | 124 |
| | Плов из птицы | 200 | 23,87 | 18,27 | 36,93 | 408,00 | 2004 | 492 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,18 | 0,00 | 46,13 | 95,00 | 2004 | 699 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | т/к |
| | Итого за обед | | 655 | 28,69 | 30,90 | 106,76 | 734,00 | |
| Полдник: | Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой" | 75 | 11,60 | 15,38 | 12,53 | 315,00 | т/к | 39 |
| | Йогурт питьевой 2,5% | 180 | 5,04 | 4,50 | 16,20 | 126,00 | т/к | 92 |
| Итого за полдник | | 255 | 16,64 | 19,88 | 28,73 | 441 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Шницель рыбный натуральный (филе трески) | 80 | 5,57 | 6,72 | 10,00 | 183,00 | 2004 | 391 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,69 | 4,68 | 17,59 | 122,00 | 2004 | 520/3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| | Пряники заварные глазированные | 30 | 1,20 | 0,90 | 23,40 | 105,00 | т/к | 58 |
| | Итого за ужин | | 495 | 11,80 | 12,77 | 77,97 | 530,00 | |
| Итого за семнадцатый день: | | 1955 | 83,33 | 88,93 | 300,25 | 2434 | | |

| День 18 | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-----|
| Завтрак 1: | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 |
| | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 1,70 | 9,30 | 43,60 | 244,00 | 2004 | 311 |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,35 | 1,17 | 20,16 | 96,00 | т/к | |
| | Батон нарезной обогащенный | 25 | 1,95 | 0,68 | 13,25 | 67,00 | т/к | 38 |
| Итого за завтрак 1 | | 445 | 7,30 | 15,05 | 86,71 | 499,00 | | |
| Завтрак 2: | Фрукт — груша | 100 | 0,27 | 0,20 | 6,87 | 31,00 | т/к | 84 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,27 | 0,20 | 6,87 | 31,00 | | |
| Обед: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200/5 | 2,40 | 4,64 | 13,76 | 106,00 | 2004 | 132 |
| | Суфле из печени | 70 | 15,50 | 7,00 | 5,42 | 161,00 | 2004 | 431 |
| | Овощи тушеные | 150 | 3,30 | 5,67 | 13,94 | 124,00 | 2004 | 526 |
| | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 645 | 24,13 | 17,84 | 61,45 | 522,00 | | |
| Полдник: | Сушки ванильные | 70 | 7,00 | 4,20 | 49,70 | 266,00 | т/к | 119 |
| | Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5% | 180 | 5,40 | 2,18 | 7,20 | 56,00 | 2004 | 698 |
| Итого за полдник | | 250 | 12,4 | 6,38 | 56,9 | 322 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,30 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Котлета (особая) | 70 | 10,43 | 14,84 | 9,66 | 216,00 | 2004 | 452 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,51 | 4,07 | 20,40 | 128,30 | 2004 | 203 |
| | Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | т/к | 100 |
| | Соус томатный | 50 | 0,60 | 2,50 | 3,20 | 37,00 | 2004 | 587 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за ужин | | 518 | 15,69 | 21,74 | 54,66 | 479,30 | | |
| Итого за восемнадцатый день: | | 1958 | 59,79 | 61,21 | 266,59 | 1853,3 | | |

| День 19 | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|----|
| Завтрак 1: | Пудинг из творога с молоком сгущеным | 150 | 17,43 | 11,59 | 31,65 | 300,00 | 2004 | 362 | |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 180 | 5,50 | 4,78 | 9,10 | 102,00 | 2004 | 697 | |
| | Батон нарезной обогащенный | 15 | 0,99 | 0,30 | 7,11 | 38,00 | т/к | 38 | |
| | Фрукт - банан | 100 | 0,60 | 0,17 | 35,40 | 72,00 | т/к | | |
| Итого за завтрак 1 | | 445 | 24,52 | 16,84 | 83,26 | 512,00 | | | |
| Завтрак 2: | Соки плодовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | 2004 | 705 | |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 65,00 | | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 50 | 0,45 | 0,07 | 1,42 | 8,00 | т/к | 115 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,88 | 3,36 | 12,48 | 92,00 | 2004 | 140 | |
| | Мясные изделия для 1 блюда (кура) | 5 | 1,05 | 0,68 | 0,00 | 10,70 | т/к | 15 | |
| | Голубцы ленивые | 200 | 15,81 | 17,37 | 9,70 | 263,00 | 2012 | 298 | |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 22,68 | 105,00 | 2004 | 642 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Итого за обед | | 660 | 21,91 | 21,85 | 57,86 | 533,70 | | |
| | Полдник: | Вафли сливочные | 40 | 3,40 | 8,80 | 25,60 | 196,00 | т/к | 52 |
| Ряженка 2,5% | | 180 | 3,45 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 | |
| Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке | | 125 | 3,88 | 3,50 | 16,63 | 124,00 | т/к | т/к | |
| Итого за полдник | | 345 | 10,73 | 14,1 | 49,79 | 392 | | | |
| Ужин: | Яйцо вареное | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 32,00 | 2004 | 337 | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 1,45 | 1,20 | 6,00 | 45,00 | т/к | 96 | |
| | Рыба отварная | 80 | 14,56 | 0,48 | 0,00 | 63,00 | 2004 | 396 | |
| | Картофельное пюре с морковью | 130 | 1,36 | 5,46 | 15,34 | 120,00 | 2004 | 181 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0,09 | 13,50 | 54,00 | 2004 | 685 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 | |
| | Батон нарезной обогащенный | 15 | 0,99 | 0,30 | 7,11 | 38,00 | т/к | 38 | |
| | Итого за ужин | | 500 | 22,70 | 10,11 | 53,68 | 407,00 | | |
| | Итого за девятнадцатый день: | | 2100 | 80,61 | 63,05 | 259,44 | 1910 | | |

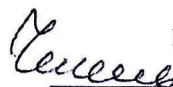
| День 20 | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|---------|
| Завтрак 1: | Бутерброд с сыром | 40 | 2,30 | 3,90 | 9,70 | 92,00 | 2004 | 3 |
| | Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 200 | 5,83 | 8,90 | 33,11 | 226,00 | 2008 | т/к 190 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | т/к | |
| Итого за завтрак 1 | | 420 | 11,93 | 16,00 | 58,41 | 425,00 | | |
| Завтрак 2: | Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке | 50 | 5,30 | 5,65 | 18,00 | 144,00 | т/к | 50 |
| | Фрукт - яблоко | 100 | 0,30 | 0,20 | 8,60 | 44,00 | т/к | 103 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 5,60 | 5,85 | 26,60 | 188,00 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,30 | 7,00 | т/к | 97 |
| | Борщ волынский | 200 | 5,25 | 3,71 | 6,66 | 82,00 | 2004 | 119 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (говядина) | 5 | 1,26 | 0,84 | 0,00 | 13,00 | т/к | 15 |
| | Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица) | 70 | 12,35 | 6,24 | 2,80 | 115,00 | 2004 | 503 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 122,00 | 2012 | 205 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,80 | 2,00 | 13,60 | 35,00 | 2004 | 601 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,45 | 0,09 | 25,29 | 104,00 | т/к | 112 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за обед | | 730 | 26,14 | 16,61 | 80,63 | 533,00 | | |
| Полдник: | Печенье сахарное | 50 | 2,40 | 12,90 | 30,90 | 154,00 | т/к | 77 |
| | Соки плодовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 250 | 3,40 | 13,10 | 50,70 | 240,00 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 30 |
| | Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце) | 200 | 16,16 | 8,00 | 33,92 | 344,00 | 2004 | 478 |
| | Соус сметанный | 50 | 0,70 | 2,00 | 3,20 | 34,00 | 2004 | 600 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,64 | 2,16 | 15,84 | 94,00 | т/к | |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,58 | 55,00 | т/к | 91 |
| Итого за ужин | | 505 | 21,68 | 12,54 | 66,44 | 538 | | |
| Итого за двадцатый день: | | 2055 | 68,75 | 64,10 | 282,78 | 1924 | | |

| ДНИ | Б,г | Ж,г | У,г | Э.Ц. |
|-------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за 11 день: | 65,92 | 75,47 | 257,12 | 2068 |
| Всего за 12 день: | 74,20 | 95,91 | 283,76 | 2237 |
| Всего за 13 день: | 70,73 | 57,64 | 297,60 | 2012 |
| Всего за 14 день: | 75,51 | 68,16 | 264,30 | 2003 |
| Всего за 15 день: | 87,04 | 73,28 | 309,27 | 2303 |
| Всего за 16 день: | 80,11 | 83,93 | 257,99 | 2074 |
| Всего за 17 день: | 83,33 | 88,93 | 300,25 | 2434 |
| Всего за 18 день: | 59,79 | 61,21 | 266,59 | 1853,3 |
| Всего за 19 день: | 80,61 | 63,05 | 259,44 | 1910 |
| Всего за 20 день: | 68,75 | 64,10 | 282,78 | 1924 |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 745,99 | 731,68 | 2779,10 | 20818,30 |
| В среднем за 1 день | 74,60 | 73,17 | 277,91 | 2081,83 |


Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008. -800с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва.: Хлебпродинформ, 2004. -639с.
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.
4. Реестр технологических карт ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию

 Е.Г. Чепель

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

 М.Ю. Сугак

И.о. начальника медицинской службы ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

 В.А. Прудкий

21