



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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы		год	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак 1:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Каша жидкая манная	130	3,99	1,91	17,94	105,00	2004	311
	Какао с молоком	150	2,17	1,87	18,60	101,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,56</b>	<b>9,28</b>	<b>52,24</b>	<b>348,00</b>		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>125</b>	<b>3,88</b>	<b>3,50</b>	<b>16,63</b>	<b>124,00</b>		
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,22	2,53	0,72	26,00	2008	50
	Суп картофельный с горохом	150	3,84	2,70	11,16	85,00	2012	81
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Бифштекс рубленый	50	10,30	16,20	0,10	188,00	2004	448
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,14	7,14	20,23	163,00	2004	508/3
	Кисель из яблок	150	0,07	0,07	18,90	87,00	2004	642
	Гренки к супу	5	0,55	0,05	3,95	18,00	2004	551
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>24,44</b>	<b>33,69</b>	<b>67,62</b>	<b>682,00</b>		
Полдник:	Корж молочный	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,50	3,75	13,50	105,00	т/к	92
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,61</b>	<b>23,26</b>	<b>32,91</b>	<b>365</b>		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	93
	Тефтели рыбные (филе трески)	60	3,66	2,42	7,04	107,00	2004	394
	Картофельное пюре с морковью	110	1,15	4,62	12,98	102,00	2004	181
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Фрукт-мандарин	95	0,76	0,19	26,16	36,00	т/к	66
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>9,52</b>	<b>7,59</b>	<b>67,83</b>	<b>341,00</b>		
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1735</b>	<b>60,01</b>	<b>77,32</b>	<b>237,23</b>	<b>1860</b>		



<b>День 2</b>									
<b>Завтрак 1:</b>	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214	
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	93	
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,80	80,00	т/к		
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38	
	упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>480</b>	<b>21,74</b>	<b>29,08</b>	<b>50,53</b>	<b>562</b>			
<b>Завтрак 2:</b>	Фрукт - банан	100	0,6	0,17	35,4	72	т/к	74	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,17</b>	<b>35,40</b>	<b>72,00</b>			
<b>Обед:</b>	Кукуруза (консервированная)	30	0,87	0,72	3,60	27,00	т/к	96	
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	150	1,86	3,36	3,12	50,00	2004	129	
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90	
	Суфле из печени	50	11,07	5,00	3,87	115,00	2004	431	
	Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,44	22,60	129,00	2004	332	
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>22,85</b>	<b>14,57</b>	<b>57,30</b>	<b>456,00</b>		
	<b>Полдник:</b>	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,60	32,64	182,00	2004	773
		Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	150	4,50	1,18	6,00	47,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,82</b>	<b>4,78</b>	<b>38,64</b>	<b>229</b>			
<b>Ужин:</b>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97	
	Рагу из птицы (индейка)	160	12,80	12,44	15,45	237,00	2004	489	
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	2004	686	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	т/к	38	
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,60</b>	<b>13,31</b>	<b>47,28</b>	<b>376,00</b>			
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1710</b>	<b>70,61</b>	<b>61,91</b>	<b>229,15</b>	<b>1695,00</b>			



<b>День 3</b>								
<b>Завтрак 1:</b>	Сыр (порциями)	12	2,76	3,54	0,00	43,00	2004	97
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	130	4,28	6,29	15,85	136,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Вафли сливочные	30	0,80	8,10	43,20	229,00	т/к	52
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>347</b>	<b>14,37</b>	<b>22,59</b>	<b>79,88</b>	<b>560,00</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	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	50	7,45	10,60	6,90	154,00	2004	452
	Рагу из овощей	110	1,47	7,06	8,89	106,00	2004	224
	Кисель из кураги	150	0,07	0,07	18,90	88,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>21,48</b>	<b>20,33</b>	<b>57,41</b>	<b>511,00</b>		
<b>Полдник:</b>	Песочное кольцо	60	4,50	6,67	26,00	248,00	1996	8
	Ряженка 2,5%	150	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9</b>	<b>8,17</b>	<b>32,3</b>	<b>308</b>		
<b>Ужин:</b>	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,78	4,00	т/к	24
	Гуляш из отварного мяса	25/25	3,25	4,04	5,32	71,00	2012	277
	Картофель отварной	110	2,12	3,44	17,26	108,56	2004	203
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Фрукт - груша	95	0,26	0,19	6,53	29,00	т/к	84
<b>Итого за ужин</b>		<b>580</b>	<b>7,90</b>	<b>8,00</b>	<b>50,55</b>	<b>293,56</b>		
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1847</b>	<b>53,5</b>	<b>59,24</b>	<b>234,99</b>	<b>1737,56</b>		

<b>День 4</b>								
Завтрак 1:	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	17,43	11,59	31,65	300,00	2004	362
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,80	80,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>22,46</b>	<b>13,92</b>	<b>74,95</b>	<b>514,00</b>		
Завтрак 2:	Фрукт —яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	т/к	103
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>44,00</b>		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97
	Суп из овощей	150	1,80	2,52	6,12	54,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Рыба отварная	60	10,92	0,36	0	47,00	2004	396
	Морковь, тушенная с рисом	110	2,02	6,72	17,60	140,00	2004	219
	Соус томатный	30	0,36	1,50	1,92	22,00	2004	600
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>19,96</b>	<b>12,86</b>	<b>50,32</b>	<b>397,00</b>		
Полдник:	Пряники заварные глазированные	30	1,20	0,90	23,40	105,00	т/к	58
	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,50	3,75	13,50	105,00	т/к	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>5,7</b>	<b>4,65</b>	<b>36,9</b>	<b>210</b>		
Ужин:	Жаркое по-домашнему (из говядины)	160	11,73	17,17	14,29	172,00	2004	436
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,78	4,00	т/к	24
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>15,59</b>	<b>17,50</b>	<b>35,58</b>	<b>265,00</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1550</b>	<b>64,01</b>	<b>49,13</b>	<b>206,35</b>	<b>1430</b>		

<b>День 5</b>								
Завтрак 1:	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,68	5,72	23,23	165,00	2004	311
	Какао с молоком	150	2,17	1,87	18,60	101,00	т/к	
	Фрукт - мандарин	95	0,76	0,19	26,16	36,00	т/к	66
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>375</b>	<b>7,61</b>	<b>7,78</b>	<b>67,99</b>	<b>302,00</b>		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>65,00</b>		
Обед:	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,72	3,60	27,00	т/к	96
	Борщ сибирский со сметаной	150	5,10	4,32	6,48	85,00	2004	111
	Печень по-строгановски	25/25	6,73	5,52	3,40	84,00	2004	431
	Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,44	22,60	129,00	2004	332
	Компот из чернослива	150	0,45	0,15	21,97	93,00	т/к	106
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>18,93</b>	<b>14,37</b>	<b>67,31</b>	<b>462,00</b>		
Полдник:	Булочка "Творожная"	60	7,08	13,36	28,08	173,00	2004	786
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	150	4,50	1,18	6,00	47,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>11,58</b>	<b>14,54</b>	<b>34,08</b>	<b>220</b>		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	93
	Суфле рыбное (паровое)	60	9,27	4,37	1,64	83	2004	400
	Картофельное пюре с морковью	110	1,15	4,62	12,98	102,00	2004	181
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,67</b>	<b>10,25</b>	<b>51,67</b>	<b>360,00</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1645</b>	<b>55,54</b>	<b>47,09</b>	<b>235,9</b>	<b>1409</b>		



<b>День 6</b>								
Завтрак 1:	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214
	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,08	1,89	12,00	т/к	75
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>19,12</b>	<b>24,70</b>	<b>29,10</b>	<b>408,00</b>		
Завтрак 2:	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>6,87</b>	<b>31,00</b>		
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0,22	2,53	0,72	26,00	2008	50
	Суп картофельный	150	2,16	1,72	11,52	70,00	2004	133
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	т/к 70
	Голубцы ленивые	180	14,23	15,63	8,73	237,00	2012	298
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,00	2004	600
	Кисель из яблок	150	0,07	0,07	18,90	87,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>24,60</b>	<b>24,57</b>	<b>51,25</b>	<b>536,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "слойка мозайка"	50	4,35	10,25	8,35	210,00	т/к	34
	Ряженка 2,5%	150	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,85</b>	<b>11,75</b>	<b>14,65</b>	<b>270,00</b>		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Картофель в молоке	110	2,47	1,42	13,91	94,00	2004	519/3
	Котлеты рубленые из птицы	50	6,64	5,07	6,07	96	2004	498
	Напиток лимонный	150	0,10	0,00	18,67	73,00	2004	699
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,70	0,34	16,80	86,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>12,24</b>	<b>6,89</b>	<b>56,59</b>	<b>356,00</b>		
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1620</b>	<b>65,08</b>	<b>68,11</b>	<b>158,46</b>	<b>1601</b>		

<b>День 7</b>									
<b>Завтрак 1:</b>	Запеканка из творога	120	13,27	10,88	19,35	266,00	2004	366	
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26	
	Какао с молоком	150	2,17	1,87	18,60	101,00	т/к		
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>19,55</b>	<b>15,98</b>	<b>67,85</b>	<b>532,00</b>			
<b>Завтрак 2:</b>	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>125</b>	<b>3,88</b>	<b>3,50</b>	<b>16,63</b>	<b>123,75</b>			
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,06	3,19	4,55	54,00	2004	124	
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90	
	Суфле из печени	50	11,07	5,00	3,87	115,00	2004	431	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,14	7,14	20,23	163,00	2004	508/3	
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,00	2004	600	
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>22,09</b>	<b>18,64</b>	<b>55,82</b>	<b>494,00</b>		
	<b>Полдник:</b>	Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
Йогурт питьевой 2,5%		150	4,50	3,75	13,50	105,00	т/к	92	
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>16,1</b>	<b>19,13</b>	<b>26,03</b>	<b>420</b>			
<b>Ужин:</b>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97	
	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	50	7,13	6,06	2,80	96,00	2004	460	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,62	2,28	9,68	65,00	2004	220	
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>12,58</b>	<b>8,67</b>	<b>33,56</b>	<b>254,00</b>		
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1585</b>	<b>74,2</b>	<b>65,92</b>	<b>199,89</b>	<b>1824</b>			

<b>День 8</b>								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,61	4,19	12,86	73,00	2004	160
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	53
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>10,58</b>	<b>8,70</b>	<b>53,36</b>	<b>361,00</b>		
Завтрак 2:	Фрукт — банан	95	0,57	0,16	33,63	68,00	т/к	16
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>95</b>	<b>0,57</b>	<b>0,16</b>	<b>33,63</b>	<b>68,00</b>		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97
	Суп любительский	150	3,54	1,56	15,17	89,00	2008	т/к 93
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Бифштекс рубленый	50	10,30	16,20	0,10	188,00	2004	448
	Овощи тушеные	110	2,42	4,16	10,22	91,00	2004	526
	Компот из кураги	150	0,30	0,00	20,83	85,00	т/к	109
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>21,09</b>	<b>23,85</b>	<b>56,15</b>	<b>527,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "штрудель"	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	150	4,50	1,18	6,00	47,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>14,88</b>	<b>52,6</b>	<b>135</b>		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	60	9,18	5,04	7,50	137,00	2004	391
	Картофельное пюре с морковью	110	1,15	4,62	12,98	102,00	2004	181
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>12,69</b>	<b>10,02</b>	<b>42,28</b>	<b>327</b>		
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1540</b>	<b>51,73</b>	<b>57,61</b>	<b>238,02</b>	<b>1418</b>		



<b>День 9</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	110	3,23	6,62	18,24	145,00	2008	т/к 190
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,80	80,00	т/к	
	Фрукт — груша	95	0,26	0,19	6,53	29,00	т/к	84
		<b>395</b>	<b>5,82</b>	<b>12,09</b>	<b>63,57</b>	<b>386,00</b>		
Завтрак 2:	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	т/к
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>7,60</b>	<b>4,20</b>	<b>10,90</b>	<b>112,00</b>		
Обед:	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,08	1,89	12,00	т/к	107
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной и сметаной	150	1,80	3,48	10,32	79,00	2004	132
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Кнели из кур (паровые)	50	16,10	17,80	3,20	238,00	2004	505
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,62	2,28	9,68	65,00	2004	220
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>25,49</b>	<b>25,69</b>	<b>49,20</b>	<b>529,00</b>		
Полдник:	Изделия хлебобулочные булочка с фруктовой начинкой	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Ряженка 2,5%	150	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>16,10</b>	<b>16,88</b>	<b>18,83</b>	<b>375,00</b>		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	
	Запеканка картофельная с субпродуктами	150	12,12	6,00	25,44	258,00	2004	478
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	2004	697
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,43</b>	<b>12,76</b>	<b>46,62</b>	<b>431,00</b>		
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1640</b>	<b>74,44</b>	<b>71,62</b>	<b>189,12</b>	<b>1833</b>		

<b>День 10</b>								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	3,90	5,29	19,33	141,00	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>14,35</b>	<b>14,50</b>	<b>41,68</b>	<b>357,00</b>		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>65,00</b>		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97
	Борщ волынский	150	3,94	2,78	4,99	61,00	2004	119
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Котлета из говядины	50	5,00	7,70	6,30	105,00	2004	451
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	110	2,79	7,61	16,13	144,00	2004	217
	Кисель из кураги	150	0,07	0,07	18,90	88,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>16,33</b>	<b>20,09</b>	<b>56,15</b>	<b>472,00</b>		
Полдник:	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,60	32,64	182,00	2004	773
	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,50	3,75	13,50	105,00	т/к	92
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,82</b>	<b>7,35</b>	<b>46,14</b>	<b>287,00</b>		
Ужин:	Суфле рыбное (паровое)	60	9,27	4,37	1,64	83	2004	400
	Пюре картофельное с морковью	110	1,15	4,62	12,98	102,00	2004	181
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	2004	686
	Фрукт - банан	95	0,57	0,16	33,63	68,00	т/к	113
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,67	1,79	3,02	27,00	2004	595
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>13,69</b>	<b>11,24</b>	<b>71,93</b>	<b>361,00</b>		
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1695</b>	<b>53,94</b>	<b>53,33</b>	<b>230,75</b>	<b>1542</b>		
<b>ДНИ</b>			<b>Б,г</b>	<b>Ж,г</b>	<b>У,г</b>	<b>Э.Ц.</b>		
<b>Всего за 1 день:</b>			<b>60,01</b>	<b>77,32</b>	<b>237,33</b>	<b>1860</b>		
<b>Всего за 2 день:</b>			<b>68,61</b>	<b>61,91</b>	<b>229,15</b>	<b>1695</b>		
<b>Всего за 3 день:</b>			<b>53,5</b>	<b>59,24</b>	<b>234,99</b>	<b>1738</b>		
<b>Всего за 4 день:</b>			<b>64,01</b>	<b>49,13</b>	<b>206,35</b>	<b>1430</b>		
<b>Всего за 5 день:</b>			<b>55</b>	<b>47,09</b>	<b>235,9</b>	<b>1409</b>		
<b>Всего за 6 день:</b>			<b>65,08</b>	<b>68,11</b>	<b>158,46</b>	<b>1601</b>		
<b>Всего за 7 день:</b>			<b>74</b>	<b>65,92</b>	<b>199,89</b>	<b>1824</b>		
<b>Всего за 8 день:</b>			<b>51,73</b>	<b>57,61</b>	<b>238,02</b>	<b>1418</b>		
<b>Всего за 9 день:</b>			<b>74,44</b>	<b>71,62</b>	<b>189,12</b>	<b>1833</b>		
<b>Всего за 10 день:</b>			<b>53,94</b>	<b>53,33</b>	<b>230,75</b>	<b>1542</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>			<b>620,32</b>	<b>611,28</b>	<b>2159,96</b>	<b>16350</b>		
<b>В среднем за 1 день</b>			<b>62,03</b>	<b>61,13</b>	<b>216,00</b>	<b>1635,00</b>		



<b>Неделя 2</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак 1:</b>	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,72	3,60	27,00	т/к	96
	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2004	340
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,80	80,00	т/к	
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>370</b>	<b>17,65</b>	<b>29,86</b>	<b>45,11</b>	<b>523,00</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>27,54</b>	<b>38,00</b>		
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Суп картофельный с горохом	150	3,84	2,70	11,16	85,00	2012	81
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	50	9,50	8,00	8,50	144,00	2004	498
	Овощи в молочном соусе	110	2,42	4,16	10,22	91,00	2004	526
	Кисель из кураги	150	0,07	0,07	18,90	88,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>20,48</b>	<b>16,89</b>	<b>59,18</b>	<b>485,00</b>		
<b>Полдник:</b>	Изделия хлебобулочные булочка с фруктовой начинкой	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	150	4,50	1,18	6,00	47,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>16,1</b>	<b>16,56</b>	<b>18,53</b>	<b>362</b>		
<b>Ужин:</b>	Тефтели рыбные (филе трески)	60	3,66	2,42	7,04	107	2004	394
	Рис отварной	110	2,70	4,62	24,04	149,00	2004	511/3
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	т/к	т/к
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	30	2,03	0,25	33,60	64,00	т/к	118
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,81</b>	<b>9,87</b>	<b>79,13</b>	<b>402,00</b>		
<b>Итого за одиннадцатый день:</b>		<b>1615</b>	<b>65,84</b>	<b>73,38</b>	<b>229,49</b>	<b>1810</b>		



<b>День 12</b>									
<b>Завтрак 1:</b>	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	32,00	2004	337	
	Каша жидкая манная	130	3,99	1,91	17,94	105,00	2004	311	
	Какао с молоком	150	4,40	3,70	16,30	117,00	т/к		
	Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	т/к	38	
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>13,58</b>	<b>8,71</b>	<b>53,35</b>	<b>354</b>			
<b>Завтрак 2:</b>	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>125</b>	<b>3,88</b>	<b>3,50</b>	<b>16,63</b>	<b>123,75</b>			
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	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 (кура)	5	1,26	0,84	0,00	13,00	т/к	15	
	Печень по-строгановски	25/25	6,73	5,52	3,40	84,00	2004	431	
	Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,44	22,60	129,00	2004	332	
	Компот из консервированных фруктов	150	0,30	0,00	31,87	121,00	2004	637	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>16,84</b>	<b>14,61</b>	<b>73,62</b>	<b>470,00</b>		
	<b>Полдник:</b>	Кольцо песочное	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
		Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	2004	697
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,83</b>	<b>11,76</b>	<b>37,91</b>	<b>374</b>			
<b>Ужин:</b>	Бифштекс рубленый	50	10,30	16,20	0,10	188,00	2004	448	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,62	2,28	9,68	65,00	2004	220	
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	2004	686	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	Фрукт - банан	95	0,57	0,16	33,63	68,00	т/к	21	
<b>Итого за ужин</b>		<b>425</b>	<b>14,52</b>	<b>18,94</b>	<b>64,07</b>	<b>402,00</b>			
<b>Итого за двенадцатый день:</b>		<b>1675</b>	<b>58,65</b>	<b>57,52</b>	<b>245,58</b>	<b>1724</b>			

<b>День 13</b>								
<b>Завтрак 1:</b>	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	130	4,28	6,29	15,85	136,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	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
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>14,69</b>	<b>14,45</b>	<b>53,31</b>	<b>411,75</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	т/к	т/к
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>44,00</b>		
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Суп картофельный	150	2,16	1,72	11,52	70,00	2004	133
	Фрикадельки мясные	30	6,96	3,12	0,24	55,00	2004	112
	Суфле из печени	50	11,07	5,00	3,87	115,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,14	7,14	20,23	163,00	2004	508/3
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	600
	Кисель из яблок	150	0,07	0,07	18,90	87,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
	<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>26,96</b>	<b>19,89</b>	<b>70,68</b>	<b>589,00</b>	
<b>Полдник:</b>	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	50	3,65	3,15	25,55	176,50	т/к	
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>3,3</b>	<b>40,4</b>	<b>241,5</b>		
<b>Ужин:</b>	Огурец соленый	50	0,40	0,05	1,30	7,00	т/к	99
	Гуляш из отварного мяса	25/25	3,25	4,04	5,32	71,00	2012	277
	Пюре картофельное	110	2,36	5,00	16,06	120,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	25	1,63	0,28	11,58	55,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>385</b>	<b>7,87</b>	<b>9,45</b>	<b>45,66</b>	<b>290,00</b>		
<b>Итого за тринадцатый день:</b>		<b>1710</b>	<b>54,22</b>	<b>47,29</b>	<b>218,65</b>	<b>1576</b>		

<b>День 14</b>								
<b>Завтрак 1:</b>	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	17,43	11,59	31,65	300,00	2004	362
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>23,96</b>	<b>16,25</b>	<b>52,48</b>	<b>452,00</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Фрукт - груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>6,87</b>	<b>31,00</b>		
<b>Обед:</b>	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,08	1,89	12,00	т/к	75
	Суп из овощей	150	1,80	2,52	6,12	54,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	5	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	15
	Голубцы ленивые	180	14,23	15,63	8,73	237,00	2012	298
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	595
	Компот из изюма	150	0,38	0,08	21,08	87,00	т/к	112
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>22,33</b>	<b>22,21</b>	<b>50,28</b>	<b>494,00</b>	
<b>Полдник:</b>	Корж молочный	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Ряженка 2,5%	150	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,61</b>	<b>21,01</b>	<b>25,71</b>	<b>320</b>		
<b>Ужин:</b>	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	11,00	т/к	30
	Хлебцы рыбные (паровые)	60	9,00	2,41	3,96	73,00	2004	398
	Картофельное пюре с морковью	110	1,15	4,62	12,98	102,00	2004	181
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	т/к	100
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>12,73</b>	<b>7,43</b>	<b>39,50</b>	<b>267,00</b>		
<b>Итого за четырнадцатый день:</b>		<b>1625</b>	<b>67,9</b>	<b>67,1</b>	<b>174,84</b>	<b>1564</b>		



<b>День 15</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,68	5,72	23,23	165,00	2004	311
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,80	80,00	т/к	
	Фрукт-мандарин	95	0,76	0,19	26,16	36,00	т/к	66
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>415</b>	<b>7,77</b>	<b>11,19</b>	<b>88,19</b>	<b>413,00</b>		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>65,00</b>		
Обед:	Овощи натуральные свежие	30	0,27	0,04	0,85	5,00	т/к	115
	Борщ сибирский со сметаной	150/5	4,92	3,48	6,24	76,00	2004	111
	Биточек из рыбы (филе трески)	80	11,12	10,13	0,6	182,00	2004	388
	Морковь, тушенная с рисом	110	2,02	6,72	17,60	140,00	2004	511/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595
	Кисель из кураги	150	0,07	0,07	18,90	88,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>21,20</b>	<b>23,76</b>	<b>56,75</b>	<b>580,00</b>		
Полдник:	Булочка "Творожная"	70	8,26	15,59	32,76	202,00	2004	786
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	150	4,50	1,18	6,00	47,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>12,76</b>	<b>16,77</b>	<b>38,76</b>	<b>249,00</b>		
Ужин:	Кукуруза (консервированная)	30	0,87	0,72	3,60	27,00	т/к	96
	Азу (из говядины)	200	22,15	12,08	24,31	298,00	2004	438
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>26,64</b>	<b>13,10</b>	<b>48,42</b>	<b>414,00</b>		
<b>Итого за пятнадцатый день:</b>		<b>1780</b>	<b>69,12</b>	<b>64,97</b>	<b>246,97</b>	<b>1721</b>		

<b>День 16</b>								
Завтрак 1:	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,71	284,00	2012	214
	Какао с молоком	150	4,40	3,70	16,30	117,00	т/к	
	Фрукт - яблоко	95	0,28	0,19	8,17	42,00	т/к	103
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>435</b>	<b>21,43</b>	<b>31,65</b>	<b>36,88</b>	<b>535,00</b>		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>125</b>	<b>3,88</b>	<b>3,50</b>	<b>16,63</b>	<b>124,00</b>		
Обед:	Винегрет овощной	30	0,46	3,04	2,30	38,00	2004	71
	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
	Рагу из птицы (индейка)	160	12,80	12,44	15,45	237,00	2004	489
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>26,17</b>	<b>18,17</b>	<b>54,18</b>	<b>496,00</b>		
Полдник:	Булочка российская	60	1,00	4,80	36,50	194,00	2004	775
	Ряженка 2,5%	150	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,5</b>	<b>6,3</b>	<b>42,8</b>	<b>254</b>		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97
	Котлета домашняя	50	5,55	10,37	4,81	135,00	2004	452
	Картофель в молоке	110	2,47	1,42	13,91	94,00	2004	519/3
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	т/к	100
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Вафли сливочные	20	0,60	0,70	15,50	71,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	т/к	38
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,42</b>	<b>13,36</b>	<b>66,05</b>	<b>439,00</b>		
<b>Итого за шестнадцатый день:</b>		<b>1730</b>	<b>69,4</b>	<b>72,98</b>	<b>216,54</b>	<b>1848</b>		

<b>День 17</b>								
<b>Завтрак 1:</b>	Запеканка из творога	120	13,27	10,88	19,35	266,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	т/к
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	2004	697
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>340</b>	<b>21,21</b>	<b>21,71</b>	<b>65,58</b>	<b>581,00</b>		
<b>Завтрак 2:</b>	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	30	0,96	4,86	3,63	62,00	2008	т/к 49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,06	3,19	4,55	54,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	15
	Плов из птицы	160	19,10	14,62	29,54	326,00	2004	492
	Напиток лимонный	150	0,10	0,00	18,67	73,00	2004	699
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>25,54</b>	<b>24,57</b>	<b>65,65</b>	<b>585,00</b>	
<b>Полдник:</b>	Изделия хлебобулочные "булочка с начинкой"	75	11,60	15,38	12,53	315,00	т/к	39
	Йогурт питьевой 2,5%	150	4,50	3,75	13,50	105,00	т/к	92
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>16,1</b>	<b>19,13</b>	<b>26,03</b>	<b>420</b>		
<b>Ужин:</b>	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	60	9,18	5,04	7,50	137,00	2004	391
	Пюре картофельное	110	2,36	5,00	16,06	120,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	т/к	38
	<b>Итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>17,05</b>	<b>10,94</b>	<b>55,81</b>	<b>407,00</b>	
<b>Итого за семнадцатый день:</b>		<b>1625</b>	<b>80,65</b>	<b>76,5</b>	<b>227,92</b>	<b>2058</b>		



<b>День 18</b>								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Каша гречневая молочная жидкая	150	1,27	6,97	32,70	183,00	2004	311
	Кофейный напиток	150	1,13	0,98	16,80	80,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	38
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>345</b>	<b>7,70</b>	<b>12,60</b>	<b>64,90</b>	<b>389,00</b>		
Завтрак 2:	Фрукт —груша	100	0,27	0,20	6,87	31,00	т/к	84
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>6,87</b>	<b>31,00</b>		
Обед:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,80	3,48	10,32	79,00	2004	132
	Суфле из печени	50	11,07	5,00	3,87	115,00	2004	431
	Овощи тушеные	110	2,42	4,16	10,22	91,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>18,17</b>	<b>13,07</b>	<b>49,66</b>	<b>401,00</b>		
Полдник:	Сушки ванильные	50	5,00	3,00	35,50	190,00	т/к	119
	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	150	4,50	1,18	6,00	47,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,5</b>	<b>4,18</b>	<b>41,5</b>	<b>237</b>		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97
	Котлета (особая)	50	7,45	10,60	6,90	154,00	2004	452
	Картофель отварной	110	2,12	3,44	17,30	108,60	2004	203
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	11,40	37,00	т/к	100
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
	Батон нарезной обогащенный	20	1,56	0,54	10,60	54,00	т/к	38
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,37</b>	<b>14,91</b>	<b>56,03</b>	<b>401,60</b>		
<b>Итого за восемнадцатый день:</b>		<b>1555</b>	<b>49,01</b>	<b>44,96</b>	<b>218,96</b>	<b>1459,6</b>		

День 19									
Завтрак 1:	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	17,43	11,59	31,65	300,00	2004	362	
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,58	3,98	7,58	85,00	2004	697	
	Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	т/к	38	
	Фрукт - банан	95	0,57	0,16	33,63	68,00	т/к		
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>23,57</b>	<b>16,03</b>	<b>79,97</b>	<b>491,00</b>			
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>125</b>	<b>3,88</b>	<b>3,50</b>	<b>16,63</b>	<b>124,00</b>			
Обед:	Овощи натуральные свежие	30	0,27	0,04	0,85	5,00	т/к	115	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,16	2,52	9,36	69,00	2004	140	
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18	
	Голубцы ленивые	150	14,23	15,63	8,73	237,00	2012	298	
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600	
	Кисель из яблок	180	0,07	0,07	18,90	87,00	2004	642	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>21,33</b>	<b>21,84</b>	<b>50,30</b>	<b>497,00</b>		
	Полдник:	Вафли сливочные	20	0,60	0,70	15,50	71,00	т/к	52
		Ряженка 2,5%	150	4,50	1,50	6,30	60,00	2004	698
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>5,10</b>	<b>2,20</b>	<b>21,80</b>	<b>131,00</b>			
Ужин:	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,72	3,60	27,00	т/к	96	
	Рыба отварная	60	10,92	0,36	0,00	47,00	2004	396	
	Картофельное пюре с морковью	110	1,15	4,62	12,98	102,00	2004	181	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595	
	Чай с сахаром	150	1,82	0,08	11,25	45,00	2004	685	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>17,56</b>	<b>9,10</b>	<b>40,39</b>	<b>310,00</b>		
<b>Итого за девятнадцатый день:</b>		<b>1715</b>	<b>71,44</b>	<b>52,67</b>	<b>209,09</b>	<b>1553</b>			

<b>День 20</b>								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	10	2,00	2,50	0,00	31,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150	4,37	5,93	24,83	170,00	2008	т/к 190
	Какао с молоком	150	4,40	3,70	16,30	117,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	15	0,99	0,30	7,11	38,00	т/к	38
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>325</b>	<b>11,76</b>	<b>12,43</b>	<b>48,24</b>	<b>356,00</b>		
Завтрак 2:	Фрукт - яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	т/к	103
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>44,00</b>		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	4,00	т/к	97
	Борщ волынский	150	3,94	2,78	4,99	61,00	2004	119
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	10	2,52	1,68	0,00	26,00	т/к	90
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	50	9,28	6,04	5,45	105,00	2004	503
	Макаронные изделия отварные	110	3,98	3,44	22,60	129,00	2012	205
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	601
	Компот из изюма	150	0,38	0,08	21,08	87,00	т/к	112
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>22,71</b>	<b>16,77</b>	<b>67,15</b>	<b>493,00</b>		
Полдник:	Печенье сахарное	20	1,52	0,16	9,72	48,00	т/к	77
	Соки плодовые и ягодные	150	0,75	0,15	14,85	65,00	2004	705
<b>Итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>2,27</b>	<b>0,31</b>	<b>24,57</b>	<b>113,00</b>		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,00	т/к	30
	Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце)	160	12,93	7,20	27,14	275,00	2004	478
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Чай с молоком	150	2,20	1,80	13,20	78,00	т/к	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	20	1,80	0,22	9,26	44,00	т/к	91
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>17,96</b>	<b>11,28</b>	<b>53,94</b>	<b>438</b>		
<b>Итого за двадцатый день:</b>		<b>1575</b>	<b>55,00</b>	<b>40,99</b>	<b>202,50</b>	<b>1444</b>		



ДНИ	Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.
Всего за 11 день:	65,84	73,38	229,49	1810
Всего за 12 день:	58,65	57,52	245,58	1724
Всего за 13 день:	54,22	47,29	218,65	1576
Всего за 14 день:	67,90	67,10	174,84	1564
Всего за 15 день:	69,12	64,97	246,97	1721
Всего за 16 день:	69,40	72,98	216,54	1848
Всего за 17 день:	70,65	76,50	227,92	2058
Всего за 18 день:	49,01	44,96	218,96	1460
Всего за 19 день:	61,44	52,67	209,09	1553
Всего за 20 день:	55,00	40,99	202,50	1444
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>621,23</b>	<b>598,36</b>	<b>2190,54</b>	<b>16758,00</b>
В среднем за 1 день	62,12	59,84	219,05	1675,80

**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