

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунцова

_____.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием
учащихся младших классов стоимостью 249,70 рублей
(завтрак — 99,90 руб., обед — 149,80 руб.) средней общеобразовательной школы № 660
Загородного центра детско-юношеского творчества
«Зеркальный»
Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

СОГЛАСОВАНО
Директор ЦД ДЮТ «Зеркальный»

А.В. Николаев

_____.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	200	6,00	8,30	27,60	209,00	311	2004
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	638	24,47	26,49	97,34	738,00		

Обед 14:00

Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	200/25	4,39	4,22	13,06	108,00	102	2011
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
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	3	т/к
ИТОГО	1025	39,75	51,27	150,92	1240,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1663	64,22	77,76	248,26	1978,00		

2 ДЕНЬ

Наименование	Вес блока, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры или технологическая карта	Технологическая и норма-тивная документация /сорник рецептур/

Завтрак 10:20

Масло (попьями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	17	Т/к
Омлет натуральными	110	10,60	17,50	1,99	208,00	340	2004
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогашенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	Т/к
Молрт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	Т/к
Итого	570	20,22	30,05	64,23	633,00		

Обед 14:00

Кукруза консервированная	80	2,32	1,92	9,60	71,00	42/1	Т/к
Ши из квашеной капусты с картофелем с курой со сметаной	200/10/5	4,20	5,40	19,30	84,00	91	2011
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	205	2012
Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,00	25	Т/к
Хлеб ржаной пшеничный обогашенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	Т/к
Батон нарезной обогашенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	38	Т/к
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	21	Т/к
Итого	978	30,23	17,97	184,37	924,00		
Итого за день	1548	50,45	48,02	248,60	1557,00		

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
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	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	т/к
ИТОГО	555	22,47	23,78	74,49	605,00		
Обед 14:00							
Овощи натуральные свежие	80	0,72	0,12	2,28	14,00	29	т/к
Суп картофельный с рыбой	200/20	5,77	2,40	14,60	104,00	77/1	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	995	33,98	33,10	116,38	934,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	56,45	56,88	190,87	1539,00		

4 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
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным 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	530	18,52	16,36	107,20	643,00		
Обед 14:00							
Салат "Свеколка"	80	6,40	8,08	12,16	147,00	50	2004
Суп из овощей с курой со сметаной	200/10/5	4,41	3,55	8,42	86,00	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	1058	37,48	32,18	193,37	1280,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1588	56,00	48,54	300,57	1923,00		

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
Каша пшенная 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	685	18,52	20,84	111,92	739,00		
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	200/15/5	5,09	6,54	10,14	146,00	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	1035	37,24	21,59	190,06	1099,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1720	55,76	42,43	301,98	1838,00		

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
Омлет натуральный	110	10,60	17,50	1,99	208,00	340	2004
Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	17	т/к
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	5,00	60,00	685	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3	т/к
Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	2	т/к
ИТОГО	565	20,17	25,90	54,18	595,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный	200	6,67	6,16	13,55	131,00	133	2004
Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	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
Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
ИТОГО	883	44,52	40,59	94,73	946,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1448	64,69	66,49	148,91	1541,00		

7 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Запеканка из творога со ступенным 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	510	22,49	20,57	89,70	688,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	Т/к
Шницель из свежей капусты с картофелем со сметаной и курой	200/5/10	4,37	3,51	7,18	81,00	88	2011
Бифстроганов	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
Фрукт - банан	100	0,60	0,17	35,40	72,00	0	Т/к
ИТОГО	933	31,79	25,84	119,98	781,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1443	54,28	46,41	209,68	1469,00		

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
Чай с сахаром и лимоном	185/15	0,30	0,10	15,20	62,00	686	2004
Батон нарезной обогащенный	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	т/к
Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	69	т/к
ИТОГО	567	30,76	35,54	76,63	903,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	80	1,35	3,66	11,18	82,00	40/1	2004
Суп любительский с курой	200/25	4,72	2,08	20,24	119,00	93	2008
Котлета особая	90	13,42	19,08	12,42	275,00	452	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	868	29,81	33,73	128,92	945,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	60,57	69,27	205,55	1848,00		

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
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	15	0,99	0,30	7,11	38,00	4/1	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	680	15,30	17,10	116,49	625,00		

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 и курой	200/5/20	2,40	4,60	13,80	106,00	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	953	17,56	33,67	118,05	851,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1633	32,86	50,77	234,54	1476,00		

10 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или	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
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	2004	686
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	212	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	717	14,45	17,00	96,36	627,00		
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	200/15/5	5,09	6,54	10,14	146,00	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	1018	26,39	21,65	125,38	858,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735	40,84	38,65	221,74	1485,00		

11 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)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	97	т/к
Омлет натуральный	110	10,60	17,50	1,99	208,00	340	2004
Кукуруза консервированная	50	1,45	1,20	6,00	45,00	0	т/к
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	23	т/к
Батон нарезной обогащенный	45	2,97	0,90	21,33	112,00	42/1	т/к
Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	70	т/к
ИТОГО	538	23,85	32,64	61,55	650,00		
Обед 14:00							
Огурец свежий	80	0,56	0,08	1,52	10,00	27/1	т/к
Суп картофельный с горохом и курой	200/25	4,39	4,22	13,06	108,00	102	2011
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
Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	587	2004
Вафли сливочные	50	2,25	14,50	31,50	265,00	78	т/к
ИТОГО	975	27,83	35,12	169,98	1177,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1513	51,68	67,76	231,53	1827,00		

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
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	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	59	т/к
ИТОГО	630	22,93	20,87	82,66	611,00		
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	200/10/5	4,20	5,40	19,30	84,00	91	2011
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	993	28,72	25,58	141,40	888,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1623	51,65	46,45	224,06	1499,00		

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

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	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
Масло (порциями)	3	0,03	2,49	0,03	23,00	96	2004
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	603	21,20	25,57	77,43	649,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,80	4,00	13,30	117,00	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	45	2,97	0,90	21,33	112,00	4/1	т/к
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1088	28,68	27,71	153,43	1023,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1691	49,88	53,28	230,86	1672,00		

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
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	525	28,04	19,59	81,94	628,00		
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	200/10/5	4,41	3,55	8,42	86,00	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	940	39,38	38,01	122,02	995,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	67,42	57,60	203,96	1623,00		

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
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	664	21,92	19,30	98,85	665,00		
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	200/15/5	5,09	6,54	10,14	146,00	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	50	3,38	0,42	21,00	107,00	104	т/к
Батон нарезной обогащенный	35	2,31	0,70	16,59	87,00	4/2	т/к
ИТОГО	895	24,65	23,77	110,22	846,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1559	46,57	43,07	209,07	1511,00		

16 ДЕНЬ

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

Завтрак 10:20

Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2004
Масло сливочное (попциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	96	2004
Омлет натуральныи	110	10,60	17,50	1,99	208,00	340	2004
Горошек зеленый консервированныи	50	1,50	0,13	3,15	19,00	75	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	0	2004
Фрукт-яблоко	100	0,30	0,20	8,60	44,00	103	2004
ИТОГО	520	18,64	28,68	55,40	573,00		

Обед 14:00

Винегрет овощной	80	0,66	4,86	3,23	60,00	71/2	2004
Суп картофельныи с рыбой	200/20	5,77	2,40	14,60	104,00	77/1	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	40	2,64	0,80	18,96	100,00	3/1	2004
Хлеб ржаной пшеничныи обогащенный	48	3,24	0,40	20,16	103,00	104/2	2004
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	2004
ИТОГО	1078	38,11	34,26	207,84	1227,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1598	56,75	62,94	263,24	1800,00		

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 (порциями)	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
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	50	3,90	1,35	26,50	134,00	3	т/к
ИТОГО	503	28,40	27,57	98,63	801,00		

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	200/5/10	4,37	3,51	7,18	81,00	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	30	2,30	0,90	15,40	79,00	4	т/к
ИТОГО	853	43,15	28,28	119,81	916,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1356	71,55	55,85	218,44	1717,00		

18 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
Макароны 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
Сушка ванильная	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	625	19,88	30,90	142,42	938,00		
Обед 14:00							
Салат витаминный (2-й вариант)	80	1,35	3,66	11,18	82,00	40/1	2004
Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	200/5/20	2,40	4,60	13,80	106,00	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
Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	66	т/к
ИТОГО	943	30,92	31,31	129,97	856,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1568	50,80	62,21	272,39	1794,00		

19 ДЕНЬ

Наименование	Вес блюда, гр,	Пищевая ценность				№ рецептуры или технологическ ой карты	Техноло-гическая и норма- тивная докумен-тация /сорник рецептур/
		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 (попийми)	20	4,00	5,00	0,00	63,00	97	т/к
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	500	24,20	17,79	68,92	533,00		

Обед 14:00

Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	17	т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,00	88	2015
Масные изделия для 1 блюда (кура)	5	1,05	0,68	0,00	10,50	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	993	35,71	30,31	133,53	989,50		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1493	59,91	48,10	202,45	1522,50		

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)	30	6,90	8,85	0,00	108,00	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	635	27,57	35,58	95,09	825,00		

Обед 14:00

Салат "Полоньский"	80	0,75	2,45	4,51	42,00	24	2004
Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной и курой	200/15/5	5,09	6,54	10,14	146,00	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
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	9	т/к
ИТОГО	1058	28,60	19,09	134,07	885,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1693	56,17	54,67	229,16	1710,00		

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 1 день:	64,22	77,76	248,26	1978,00	
Всего за 2 день:	50,45	48,02	248,6	1557,00	
Всего за 3 день:	56,45	56,88	190,87	1539,00	
Всего за 4 день:	56	48,54	300,57	1923,00	
Всего за 5 день:	55,76	42,43	301,98	1838,00	
Всего за 6 день:	64,69	66,49	148,91	1541,00	
Всего за 7 день:	54,28	46,41	209,68	1469,00	
Всего за 8 день:	60,57	69,27	205,55	1848,00	
Всего за 9 день:	32,86	50,77	234,54	1476,00	
Всего за 10 день:	40,84	38,65	221,74	1485,00	
ИТОГО	536,12	545,22	2310,70	16654,00	1500,00
В среднем за 1 день:	53,61	54,52	231,07	1665,40	

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал	Норма
Всего за 11 день:	51,68	67,76	231,53	1827,00	
Всего за 12 день:	51,65	46,45	224,06	1499,00	
Всего за 13 день:	49,88	53,28	230,86	1672,00	
Всего за 14 день:	67,42	57,6	203,96	1623,00	
Всего за 15 день:	46,57	43,07	209,07	1511,00	
Всего за 16 день:	56,75	62,94	263,24	1800,00	
Всего за 17 день:	71,55	55,85	218,44	1717,00	
Всего за 18 день:	50,8	62,21	272,39	1794,00	
Всего за 19 день:	59,91	48,1	202,45	1522,50	
Всего за 20 день:	56,17	54,67	229,16	1710,00	
ИТОГО	562,38	551,93	2285,16	16675,50	
В среднем за 1 день:	56,24	55,19	228,52	1667,55	1500,00

Вес блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20


Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

Врач-педиатор ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"



Е.Г. Чепель



М.Ю. Сугак



В.А. Прудкий

итога по примерному меню

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1101	1095	4603	33446
Среднее значение за период 20 дней	55,05	54,75	230,15	1672,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,17	29,47	55,05	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ ШКОЛЫ 2024 7-11 лет	588	978,6

Сборники рецептур:

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 рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник рецептур 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»