

*Примерное двухнедельное цикличное меню
в отделении временного проживания СПБ ГБУСОН "ЦСРИДИ Невского района"
по адресу: ул. Чудновского, д.4, корп.1. С 09.01.2024 г. по 30.06.2024 г.*

№ п/п	Наименование	Норма выхода готового продукта	Белк и	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал.)	Технологический нормативный документ (Сбоник рецептов)	Номер рецептуры
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1. ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
1.1.	1-ый день							
1.1.1.	Завтрак							
	Каша вязкая (хлопья овсяные «Геркулес»)/ с маслом сливочным/	250/5	10,20	10,60	42,90	307,30	2008,00	184,00
	Сыр (порциями)	20	4,60	5,90	0,00	72,70	2008,00	14,00
	Яйцо варёное	1 шт.	2,00	1,80	0,10	25,20	2008,00	213,00
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2,30	0,80	15,40	78,60	к/к	к/к
1.1.2.	Обед							
	Ветчина с гарниром/винегрет "Морской"/	50/50	5,9	5,1	9,2	106,3	2008/1997	53/30
	Суп картофельный с бобовыми и свиной/ горох/	250/5	10,7	13,0	18,7	200,3	2008	99
	Биточки по-белорусски	100	10,10	11,10	10,90	191,00	2008,00	289,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	37,80	191,00	2008,00	331,00
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008,00	394,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	12,60	63,00	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80	3,40	22,90	138,60	к/к	к/к
	Апельсин	180	1,60	0,30	14,00	75,00	к/к	к/к
1.1.3.	Полдник							
	Полоска песочная с фруктовой начинкой из витаминизированной муки	60	8,60	4,40	31,80	257,00	к/к	к/к
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008,00	434,00
1.1.4.	Ужин		0,00	0,00	0,00	0,00		
	Рыба жареная (мороженное филе трески)	60	12,70	12,90	2,60	177,30	2008,00	233,00

	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,10	14,10	20,30	220,50	2008,00	335,00
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	40	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,80	33,60	168,00	к/к	к/к
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	0,60	0,00	35,40	140,00	к/к	к/к
	Итого за 1-й день:		97,25	95,4	392	2838,6		
1.2. 2-ой день								
1.2.1. Завтрак								
	Блинчики с яблочным фаршем /со сметаной/	150/30	9,5	10,1	27,1	268,1	1996	680
	Масло сливочное порционное(фасованное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	к/к	к/к
	Бутерброд с сыром	35	6,50	8,70	7,40	131,00	2008	3
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
1.2.2. Обед								
	Яйцо с гарниром(гарнир для холодных блюд – 1 вариант)	20/80	0,90	8,10	2,90	106,00	2008	213/354
	Щи с говядиной	250/15	7,50	14,10	23,20	657,10	2008	83
	Зразы куриные рубленые с луком и яйцом, соус молочный	100(80/20)	12,0	10,2	9,7	203,3	к/к / 2008	к/к / 366
	Рис отварной	180	3,70	6,30	32,90	203,00	2008	325
	Соки овощные, плодовые и ягодный, вырабатываемые промышленностью , натуральные (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2008	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	50	2,00	0,80	13,70	69,90	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Ватрушка с творогом	100	9,90	3,40	25,40	282,60	1996	695
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80	3,40	22,90	138,60	к/к	к/к
1.2.3. Полдник								
	Яблоки в слойке	100	8,00	5,10	24,30	205,10	2008	426
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,10	0,00	31,40	139,00	2008	401
1.2.4. Ужин								
	Котлеты, биточки, шницели	100	10,50	8,80	3,80	157,00	2008	272
	Овощи припущенные	150	5,50	2,30	32,80	111,50	к/к	к/к

	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,00	25,70	105,00	2008	436
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами , витаминами	50	2,00	0,80	13,70	69,90	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,60	0,40	16,80	84,00	к/к	к/к
	Мандарин свежий	100	0,60	0,30	6,00	31,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 2-й день:		97,7	97,5	397,8	2850		
3-ий день								
1.3.	Завтрак							
1.3.1.	Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с курагой и маслом сливочным	250/5	10,80	10,30	48,70	331,50	к/к	к/к
	Масло сливочное порционное (фасованное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	к/к	к/к
	Чай разовый "Липтон" с молоком	200	2,90	2,40	17,60	104,20	к/к	к/к
	Колбаса (порциями)	30	3,50	5,70	0,80	72,00	2008	15
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами , витаминами	30	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
1.3.2.	Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным / сельдь с/с /	75/25	9,4	15,2	13,3	141,6	2011 /к/к	52 / к/к
	Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	250/15/5	3,00	5,80	17,20	183,00	2008	91
	Жаркое по - домашнему	280(60/220)	17,6	12,8	24,0	309,0	2008	258
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,10	0,10	27,9	113,0	2008	411
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами , витаминами	40	2,00	0,80	13,70	69,90	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Груша свежая	140	0,10	0,10	26,40	108,00	2011	338
1.3.3.	Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,80	2,60	30,50	157,00	2008	451
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
1.3.4.	Ужин							
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	280	20,20	17,20	37,20	406,00	2008	306

	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00	2008	438
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	30	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,80	33,60	168,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 3-й день:		97,8	95,5	389,73	2840		
4-ый день								
1.4.	Завтрак							
1.4.1.	Завтрак							
	Сосиски, сардельки отварные	60	10,70	14,60	0,24	174,00	2008	254
	Капуста тушеная	150	6,80	4,30	9,80	105,00	2008	346
	Масло сливочное порционное (фасованное)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	к/к	к/к
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	30	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
1.4.2.	Обед							
	Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	75	0,30	4,70	13,80	119,90	к/к	к/к
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,40	0,00	90,90	2008	14
	Борщ с фасолью, свиной и сметаной	250/15/10	5,60	5,70	15,50	115,00	2008	78
	Котлета рыбная любительская	100	14,00	12,00	4,60	174,30	2008	241
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Напиток из сока	200	0,50	0,10	28,10	116,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	40	3,00	1,20	20,70	104,70	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80	3,40	22,90	138,60	к/к	к/к
1.4.3.	Полдник							
	Булочка "Веснушка"	75	5,40	6,00	24,80	219,70	2008	471
	Кисель из плодов и ягод свежих (клюква)	200	0,10	0,00	27,90	111,00	2008	403
1.4.4.	Ужин							
	Котлета, рубленая из птицы	70	13,00	12,90	7,90	216,00	2008	314

	Овощи припущенные	150	5,50	2,30	32,80	111,50	к/к	к/к
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами, витаминами	30	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	80	5,20	0,80	33,60	168,00	к/к	к/к
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	71,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 4-й день:		98,35	95,2	392,44	2829,8		
1.5. 5-ый день								
1.5.1. Завтрак								
	Бифштекс рубленый	60	11,70	18,30	0,10	212,80	2008	270
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	145/5	5,50	9,00	31,30	228,00	2008	331
	Чай разовый "Липтон" с молоком	200	2,90	2,40	17,60	104,20	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,30	12,60	63,00	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	30	2,20	2,80	21,20	113,00	к/к	к/к
1.5.2. Обед								
	Свежие овощи: помидор, огурец	100(50/50)	3,20	2,80	14,70	122,00	2011	71
	Суп картофельный с крупой/с фрикадельками рыбными/	250/30	4,10	3,10	28,50	160,40	2008	98/69
	Оладьи из печени, соус молочный	80/30	10,20	13,60	9,90	219,20	2008	290/366
	Каша рассыпчатая/гречневая ядрица быстрорастворимая /с маслом сливочным /	180/3	3,60	8,72	24,70	223,00	2008	323
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	2008	437
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами, витаминами	20	1,00	0,40	6,90	35,00	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Булочка творожная	75	8,00	4,20	12,10	35,10	2008	479
	Молоко витаминизированное	1/200	6,10	5,30	10,10	113,00	к/к	к/к
1.5.3. Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблочным фаршем	60	3,30	3,10	26,30	146,00	2008	451

	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к
1.5.4.	Ужин							
	Котлеты, биточки, шницели	100	11,00	9,50	3,30	137,40	2008	272
	Овощи припущенные	150	7,35	7,50	14,70	158,60	к/к	к/к
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	0,10	0,00	17,60	70,70	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	50	2,50	1,00	17,10	87,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,80	33,60	168,00	к/к	к/к
	Фрукты (апельсин)	150	1,40	0,30	12,10	65,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 5-й день:		99,2	96,92	393,2	2851,2		
1.6.	6-ой день							
1.6.1.	Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	250/5	7,75	12,50	21,50	229,50	2008	190
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3 т/т/к
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,00	0,20	6,30	31,50	к/к	к/к
1.6.2.	Обед							
	Винегрет овощной с сельдью	100	5,30	9,70	5,00	130,00	2008	52
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/10	3,10	5,60	8,00	96,00	2008	84
	Поджарка из свинины	70/30	14,80	21,40	3,40	284,00	1996	376
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	37,80	191,00	2008	331
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3,00	1,20	20,60	104,80	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,30	0,50	21,00	105,00	к/к	к/к
	Груша свежая	140	0,10	0,10	26,40	108,00	2011	338
1.6.3.	Полдник							
	Булочка российская	75	4,80	6,00	41,90	242,50	2008	473
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80	3,40	22,90	138,60	к/к	к/к

	Кисель из чёрной смородины	200	3,90	3,60	30,70	170,00	2008	403 т/т/к
1.6.4.	Ужин							
	Рыба (филе), запеченная с яйцом	280	24,00	14,10	23,70	262,00	2008	236
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	16,80	84,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	30	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,60	0,00	35,40	140,00	к/к	к/к
	Итого за 6-й день:		97,95	95,9	407,1	2830,3		
1.7.	7-ой день							
1.7.1.	Завтрак							
	Запеканка из творога / с соусом клюквенным/	150/25	13,30	6,80	32,10	252,80	2008	224/386
	Чай разовый "Липтон" с молоком без сахара	200	2,90	2,40	17,60	104,20	к/к	к/к
	Бутерброд с мясными гастрономическим и продуктами (колбаса п/к)	15/20	4,90	3,40	17,40	122,40	2008	5
1.7.2.	Обед							
	Салат из красной фасоли с томатом	150	11,50	11,10	22,10	210,00	2008	47 т/т/к
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	3,80	3,00	20,00	117,90	2008	92/69
	Кура постолочному	90	11,50	18,40	24,20	297,10	1996	456
	Капуста тушеная	150	6,80	4,30	9,80	105,00	2008	346
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	2008	399
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	50	2,50	1,00	17,10	87,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,30	0,50	21,00	105,00	к/к	к/к
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	71,00	2011	338
1.7.3.	Полдник							
	Булочка домашняя	75	4,95	9,30	41,85	270,00	2008	467
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
1.7.4.	Ужин							
	Сосиска отварная	60	10,70	14,60	0,24	174,00	2008	254
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,80	10,40	32,90	240,00	2008	325
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к

	Батон нарезной обогащенный микронутриентами , витаминами	40	1,50	0,60	10,30	52,40		к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,80	33,60	168,00		к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00		к/к	к/к
	Итого за 7-й день:		97,75	95,7	387,69	2791,6			

2. ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

2.1.	1-ый день								
2.1.1.	Завтрак								
	Каша жидкая (крупа манная) с маслом сливочным	250/10	7,7		12,4	27,7	272,2	2008	189
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10		4,60	0,30	63,00	2008	213
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30		0,20	8,40	42,00	к/к	к/к
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20		0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
2.1.2.	Обед								
	Сыр порционный	25	5,75		7,40	0,00	90,90	2008	14
	Суп картофельный с бобовым (горох) и свининой	250/5	10,7		13,0	18,7	200,3	2008	99
	Мясо тушёное	100	9,80		11,10	2,70	221,60	2008	257
	Макаронные изделия отварные	150	5,50		4,80	37,80	191,00	2008	331
	Огурцы солёные порционные	60	0,40		0,06	1,14	6,60	2011	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60		0,10	31,70	131,00	2008	402
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,00		0,40	6,85	34,95	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95		0,30	12,60	63,00	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80		3,40	22,90	138,60	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	30	2,20		2,80	21,20	113,00	к/к	к/к
2.1.3.	Полдник								
	Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	12,20		6,40	42,40	282,60	1996	695
	Напиток из сока фруктового	200	1,20		0,00	27,80	117,00	к/к	к/к
	Мандарин свежий	100	0,80		0,50	7,50	39,00	к/к	к/к
2.1.4.	Ужин								
	Бифштекс рубленый из говядины с луком жареным	53/30	13,70		18,10	0,60	228,50	2008	240 / т/т/к
	Рагу овощное	150	3,40		6,70	13,10	128,00	2008	351
	Чай разовый "Липтон" с вареньем	1п/30	0,20		0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	50	2,50		1,00	17,10	87,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20		0,80	33,60	168,00	к/к	к/к

	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	71,00	2011	338
	Итого за 1-й день:		98	95,26	388,89	2830,35		
2.2. 2-ой день								
2.2.1. Завтрак								
	Каша вязкая (крупа пшеничная) с маслом сливочным	250/5	10,50	11,60	50,10	348,70	2008	184
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
	Колбаса (порциями), полукопченая	30	3,50	10,20	0,12	111,60	2008	15
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
2.2.2. Обед								
	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,80	12,00	2011	71
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/5/15	3,00	5,8	17,2	133,0	2008	91
	Плов из птицы	275	17,70	20,10	52,30	462,00	2008	311
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Оладьи из творога с джемом	150/30	8,1	6,0	21,0	171,6	2002	130
	Молоко витаминизированное	1/200	6,10	5,30	10,10	113,00	к/к	к/к
2.2.3. Полдник								
	Булочка сырная с кунжутом	75	9,90	7,50	24,50	235,00	2001	599
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,10	24,90	125,60	2008	437
2.2.4. Ужин								
	Шницель рыбный натуральный	80	17,20	9,70	7,20	172,40	2008	242
	Картофель жареный из вареного	150	4,40	13,90	29,40	260,30	1996	473
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,80	33,60	168,00	к/к	к/к
	Апельсин	180	1,60	0,30	14,00	75,00	к/к	к/к
	Итого за 2-й день:		98,05	95,9	399,72	2929		
2.3. 3-ий день								
2.3.1. Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная с курагой и маслом сливочным	250/5	7,8	8,3	21,7	331,5	к/к	к/к
	Чай разовый "Липтон" с молоком без сахара	200	2,90	2,40	17,60	104,20	к/к	к/к
	Бутерброд с сыром	30/30	9,00	9,00	14,80	176,00	2008	3
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,20	8,40	42,00	к/к	к/к
2.3.2. Обед								
	Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,20	10,20	8,60	177,00	2008	41
	Борщ украинский с пампушками и сметаной	250/30/10	8,30	9,50	20,60	159,10	1996	116

	Суфле из птицы	75	12,00	9,40	3,00	118,60	2008	320
	Картофельное пюре с морковью	150	2,50	4,90	13,00	118,00	2008	125
	Напиток из сока	200	0,50	0,10	28,10	116,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,00	0,80	13,70	69,90	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Груша свежая	150	0,20	0,20	39,60	162,00	2011	338
	Молоко витаминизированное	1/200	6,10	5,30	10,10	113,00	к/к	к/к
2.3.3.	Полдник							
	Булочка российская	75	4,80	6,00	29,10	69,00	2008	473
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,10	28,1	116,0	2008	401
2.3.4.	Ужин							
	Биточки паровые	70	13,90	10,20	5,90	171,00	2008	288
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	145/5	5,50	9,00	31,30	228,00	2008	331
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,00	0,40	6,90	34,90	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,80	33,60	168,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 3-й день:		97,6	95,1	388,3	2823,6		
4-ый день								
2.4.	4-ый день							
2.4.1.	Завтрак							
	Каша вязкая (крупа рисовая) с маслом сливочным	250/10	7,00	9,90	47,30	307,00	2008	184
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
	Колбаса (порциями), полукопченая	30	5,10	10,20	0,12	111,60	2008	15
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
2.4.2.	Обед							
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами колбаса полукопченая)	20/45	4,20	10,40	31,10	234,00	2008	5 т/т/к
	Суп картофельный с бобовыми со свиной (фасоль)	250/5	6,4	4,5	18,6	141,0	2008	99
	Зразы рубленые	100	11,80	15,90	8,40	193,20	2008	278
	Капуста тушеная	150	6,80	4,30	9,80	105,00	2008	346
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105	2008	436
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,00	0,80	13,70	69,90	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,60	25,20	126,00	к/к	к/к
	Яблоко, фаршированное творогом	75	4,70	1,60	18,50	117,00	2012	59
2.4.3.	Полдник							
	Сосиска, запеченная в тесте	80	7,60	7,40	24,60	194,20	1996	701

	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
2.4.4.	Ужин							
	Котлета рубленая из птицы	70	17,20	9,90	9,90	189,00	2008	314
	Картофель тушеный	150	5,90	11,70	21,50	214,50	2008	133
	Чай разовый "Липтон" с вареньем	1п/30	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	0,75	0,30	5,15	26,20	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,40	16,80	84,00	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Банан	240	3,60	1,20	40,40	230,40	2011	338
	Итого за 4-й день:		98,05	95,30	390,07	2831,40		
2.5. 5-ый день								
2.5.1.	Завтрак							
	Сырники со сгущенным молоком	150/30	18,70	16,10	25,35	399,80	2008	219
	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,50	8,70	7,40	131,00	2008	3
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	2011	338
2.5.2.	Обед							
	Икра морковная	100	3,80	8,20	7,50	118,00	2008	56
	Щи из квашеной капусты с картофелем , свиной и сметаной	250/5/5	2,40	5,20	10,30	100,00	1997	169
	Сиченики рыбные(по капитански)	130 (2/65)	16,1	13,1	3,2	198,7	2005	8,55т/т/к
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,50	0,10	28,10	116,00	2008	401
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,00	0,40	6,90	35,00	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	126	к/к	к/к
	Мандарин свежий	80	0,60	0,30	6,00	31,00	к/к	к/к
	Булочка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00	2008	477
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80	3,40	22,90	138,60	к/к	к/к
2.5.3.	Полдник							
	Ватрушка с повидлом из витаминизированной муки	50	5,10	3,40	21,70	141,00	2008	453
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
2.5.4.	Ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	280	15,50	17,00	49,95	300,10	2008	299
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2008	411
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	3,20	1,80	20,80	115,00	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	12,60	63,00	к/к	к/к

	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 5-й день:		99,15	94,80	375,50	2741,10		
2.6.	6-ой день							
2.6.1.	Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	250/5	7,75	12,50	21,50	229,50	2008	190
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3 т/т/к
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	1,00	0,20	6,30	31,50	к/к	к/к
2.6.2.	Обед							
	Винегрет овощной с сельдью	100	5,30	9,70	5,00	130,00	2008	52
	Щи из свежей капусты с картофелем и свиной	250/10	3,10	5,60	8,00	96,00	2008	84
	Поджарка из свинины	70/30	14,80	21,40	3,40	284,00	1996	376
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	37,80	191,00	2008	331
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами, витаминами	60	3,00	1,20	20,60	104,80	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,30	0,50	21,00	105,00	к/к	к/к
	Груша свежая	140	0,10	0,10	26,40	108,00	2011	338
2.6.3.	Полдник							
	Булочка российская	75	4,80	6,00	41,90	242,50	2008	473
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,80	3,40	22,90	138,60	к/к	к/к
	Кисель из черной смородины	200	3,90	3,60	30,70	170,00	2008	403 т/т/к
2.6.4.	Ужин							
	Рыба (филе), запеченная с яйцом	280	24,00	14,10	23,70	262,00	2008	236
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,20	0,00	15,00	61,00	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,60	0,40	16,80	84,00	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами, витаминами	30	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,60	0,00	35,40	140,00	к/к	к/к
	Итого за 6-й день:		97,95	95,90	407,10	2830,30		
2.7.	7-ой день							
2.7.1.	Завтрак							
	Запеканка из творога/ с соусом клюквенным/	150/25	13,3	6,8	32,1	252,8	2008	224/386
	Чай разовый "Липтон" с молоком без сахара	200	2,90	2,40	17,60	104,20	к/к	к/к
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса п/к)	15/20	4,90	3,40	17,40	122,40	2008	5
2.7.2.	Обед		0,00					

	Салат из красной фасоли с томатом	150	11,50	11,10	22,10	210,00	2008	47 т/т/к
	Суп картофельный с крупной рыбными фрикадельками	250/30	3,80	3,00	20,00	117,90	2008	92/.69
	Кура по - столичному	90	11,50	18,40	24,20	297,10	1996	456
	Капуста тушеная	150	6,80	4,30	9,80	105,00	2008	346
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,50	0,10	34,00	141,00	2008	399
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами, витаминами	50	2,50	1,00	17,10	87,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,30	0,50	21,00	105,00	к/к	к/к
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	71,00	2011	338
2.7.3.	Полдник							
	Булочка домашняя	75	4,95	9,30	41,85	270,00	2008	467
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
2.7.4.	Ужин							
	Сосиска отварная	60	10,70	14,60	0,24	174,00	2008	254
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,80	10,40	32,90	240,00	2008	325
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,40	0,00	20,50	85,40	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами, витаминами	40	1,50	0,60	10,30	52,40	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	80	5,2	0,80	33,6	168	к/к	к/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,50	3,10	8,20	75,00	к/к	к/к
	Итого за 7-й день:		97,75	95,7	387,69	2791,6		
	Итого за 14 дней:		1372,55	1340,08	5461,3	39608,85		
	Итого среднее значение в сутки		98,03	95,7	390	2829,2		
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		13,86	30,44	55,2			