

Примерное двухнедельное цикличное меню

*в отделении дневного пребывания №1; №2, в социально-трудовом отделении для людей с нарушением интеллекта №1; №2 СПб ГБУСОН "ЦСРИДИ Невского района" по адресам:
ул. Чудновского, д.4, корп.1, Запорожская ул., д.25, к.1 с 09.01. 2024 г. по 30.06.2024 г.*

№ п/п	Наименование	Норма выхода готового продукта	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал.)	Технологический нормативный документ (Сбоник рецептур)	Номер рецептуры
		2	4	5	6	7	8	9
								10
1. ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
1.1	1-ый день							
	Обед							
	Ветчина с гарниром/винегрет "Морской"/	50/50	10,2	13,6	9,2	115,6	2008/1997	53/30
	Суп картофельный с бобовыми / горох/	250	6,4	4,5	18,6	141,0	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 (яблоки)	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2008,00	394,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
	Итого за 1-й день:		39,75	38,2	153,9	1030,2		
1.2. 2-ой день								
	Обед							
	Яйцо с гарниром (гарнир для холодных блюд – 1 вариант)	20/80	0,90	8,10	2,90	106,00	2008	213/354
	Щи	250	2,90	4,10	5,20	69,00	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 микроэлементами, витаминами	50	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
	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
	Итого за 2-й день:		40,1	37,1	157,7	1284,4		
1.3.	3-ий день							
	Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным / сельдь с/с /	75/25	9,4	15,2	13,3	151,6	2011 / к/к	52 к/к
	Рассольник ленинградский со свининой и сметаной	250/5/5	3,00	5,80	17,20	143,00	2008	91
	Жаркое по - домашнему	280(60/220)	17,60	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
	Итого за 3-й день:		39,6	38,5	155,9	1095,5		
1.4.	4-ый день							
	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 и сметаной	250/10	4,70	5,70	15,50	115,00	2008	78/ т/к
	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 микроэлементами, витаминами	40	3,00	1,20	20,70	104,70	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
	Итого за 4-й день:		39,95	40,5	151,1	1126,4		
1.5.	5-ый день							
	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	10,2	13,6	9,9	219,2	2008	290/336

	Каша рассыпчатая/гречневая ядрица быстрорастворивающаяся /с маслом сливочным	180/3	3,6	8,72	24,7	223,0	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 40	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
	Итого за 5-й день:		40,2	38,82	157	1136,7		
	Итого за 5-й день:		39,50	37,60	156,30	1134,30		

2. ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

2.1.	1-ый день							
	Обед							
	Сыр порционный	25	5,75	7,40	0,00	90,90	2008	14
	Суп картофельный с бобовым (горох) и свиной	250/5	9,40	10,50	20,60	141,00	2008	99
	Мясо тушеное	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 микроэлементами, витаминами	20	1,00	0,40	6,85	34,95	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
	Итого за 1-й день:		40,4	38,86	155,49	1131,65		
2.2.	2-ой день							
	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 микроэлементами	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
	Итого за 2-й день:		39,55	38,1	155,5	1132,6		
2.3.	3-ий день							
	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
	Итого за 3-й день:		36,7	41	161,9	1159,6		
2.4. 4-ый день								
	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 микронутриентами40	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
	Итого за 4-й день:		40	38,1	151	1091,1		
2.5. 5-ый день								
	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
	Итого за 5-й день:		39,5	37,6	156,3	1134,3		

	Итого за 10 дней:		395,75	386,78	1555,89	11322,45	
	Итого среднее значение в сутки		39,5	38,6	155,5	1132,2	
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		13,9	30,68	55		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А
- - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А
- Выход порций готовых блюд соответствует Постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 29.12.2014г. №1284 «Об утверждении норм питания в организациях социального обслуживания населения Санкт-Петербурга»

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов