

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 адресу: ул. Чудновского, д.4, корп.1, Запорожская ул., д.25, к.1

№ п/п	Наименование	Выход готового продукта	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге- тическая ценность (ккал.)	Техно логич еский норма - тивны й докум ент (Сбор ник рецеп тур)	Номер рецеп- туры
1	2	4	5	6	7	8	9	10
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
1.	1-ый день							
1.1	Обед							
	Винегрет "Морской"	100	1,8	10,1	9,2	134,0	2008	53
	Суп картофельный с бобовыми и свининой / горох/	250/5	7,525	6,07	18,6	159,7	2008	99
	Биточки по-белорусски	75	15,7	16,8	0,9	217,5	2008	289
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	37,8	191,0	2008	331
	Напиток из сока	200	0,2	0,1	25,7	105,0	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,0	0,4	5,15	34,95	т/т/к	т/т/к
	Кефир 2,5% жирности	100	3,0	0,1	4,0	41	2008	435
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
	Итого на 1-й день:		37,925	39,07	124,15	993,15		
2.	2-ой день							
1.2	Обед							
	Яйцо отварное с салатом из свежих огурцов и помидоров	40/80	4,8	7,7	2,6	135,2	2008	213 т/т/к
	Щи	250	2,9	4,1	5,2	69	2008	83
	Котлеты рубленые из курицы, соус молочный	50/20	9,7	8,34	9,82	153	2008	314 366
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,9	203	2008	325
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,0	0,4	5,15	34,95	т/т/к	т/т/к

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Ватрушка с творогом	50	6,1	3,2	21,7	141,3	1996	695
	Ряженка	100	3,0	1,0	4,2	40	2008	435
	Итого на 2-й день:		34	31,64	126,27	970,45		
3.	3-ий день							
1.3	Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным	150	2,55	12,0	14,55	183,6	2011	52
	Рассольник ленинградский со свининой и сметаной	250/5/5	4,12	7,4	17,2	170,0	2008	91
	Жаркое по - домашнему	280 (60/220)	17,6	12,8	24,0	309,0	2008	258т/т/к
	Кисель из плодов шиповника	200	0,1	0,1	27,9	113	2008	417 т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	1,0	0,4	5,15	34,95	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,3	2011	338
	Итого на 3-й день:		35,22	36,7	114,15	894,85		
4.	4-ый день							
1.4	Обед							
	Салат из моркови с чесноком с маслом растительным, сыр порционный	100/10	6,05	12,7	9,3	189,5	2008	14 т/т/к
	Борщ с фасолью /со сметаной/	250/10	4,7	5,7	15,5	115,0	2008	78
	Котлета рыбная любительская	100	14,0	12,0	4,6	174,3	2008	241
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Напиток из сока	200	0,5	0,1	28,1	116,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
	Итого на 4-й день:		39,95	40,5	151,1	1126,4		
5.	5-ый день							
1.5	Обед							
	Свежие овощи: помидор, огурец	100 (50/50)	3,2	2,8	21	122	2011	71
	Суп картофельный /с фрикадельками рыбными/	250/30	4,1	3,1	19,2	140,4	2008	92/69
	Котлета по хлыновски, соус основной белый	75/25	10,05	11,75	9,2	187,0	1996 2008	417 360

	Каша рассыпчатая /гречневая ядрица быстрорастворяющаяся /с маслом сливочным	150/5	3,6	8,72	27,7	243,0	2008	323
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	5,15	34,95	т/т/к	т/т/к
	Масло сливочное порционное (фасованное)	10	0,1	8,3	0,2	150,0	т/т/к	т/т/к
	Напиток кофейный	200	0,1	0,1	24,9	103,0	2008	437
	Апельсин	200	1,6	0,3	14,0	75,0	2011	338
	Итого на 5-й день:		39,35	37,17	164,55	1289,75		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
2.	1-ый день							
2.1	Обед							
	Бутерброд с сыром	10/20	2,7	2,9	3,3	67,4	2008	3
	Огурцы солёные порционные	60	0,4	0,06	1,14	6,6	2011	70
	Суп картофельный с бобовыми и свининой / горох/	250/5	7,525	6,07	18,6	159,7	2008	99
	Мясо тушёное	100	13,8	16,1	3,7	221,6	2008	257
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	37,8	191,0	2008	331
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Печенье обогащённое	30	2,2	2,8	21,2	113	к/к	к/к
	Кисель молочный	1/200	3,9	3,6	30,7	170	2008	414
	Итого на 1-й день:		39,225	36,83	164,94	1139,3		
2.	2-ой день							
2.2	Обед							
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,8	12	2011	71
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/5	3,0	5,8	17,2	133,0	2008	91
	Плов из свинины	240 (60/180)	21,2	25,3	46,5	498,5	2011	779
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Молоко витаминизированное	1/200	6,1	5,3	10,1	113,0	к/к	к/к
	Ватрушка с творогом	50	6,1	3,2	21,7	141,3	1996	695
	Итого на 2-й день:		39,75	40,3	142	1091,8		
3.	3-ий день							
2.3	Обед							

	Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,2	10,2	8,6	177,0	2008	41
	Борщ украинский с пампушками и сметаной	250/30/10	5,3	9,5	20,6	189,1	1996	116
	Шницель рубленый из говядины	75	12,0	9,4	3,0	118,6	2008	272
	Картофельное пюре с морковью	150	2,5	4,9	13,0	118	2008	125
	Напиток из сока	200	0,5	0,1	28,1	116,0	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Ватрушка пикантная с колбасой варёной	78	6,7	6,8	25,5	191,1	т/т/к	т/т/к
	Итого на 3-й день:		36,8	41,3	115,6	988,8		
4.	4-ый день							
2.4	Обед							
	Винегрет овощной, яйцо варёное	100/40	6,5	14,61	6,9	186	2008	51
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	2008	99
	Зразы рубленые	70	11,8	15,9	8,4	193,2	2008	278
	Капуста свежая тушеная	150	6,8	4,3	9,8	105,0	2008	346
	Кисель из плодов шиповника	200	0,1	0,1	27,9	113	2008	417 т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	2011	338
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	13,7	69,9	к/к	к/к
	Ряженка	100	3,0	1,0	4,2	40	2008	435
	Итого на 4-й день:		39,8	42,21	121	998,1		
5.	5-ый день							
2.5	Обед							
	Салат из свёклы отварной с огурцом солёным	100	1,4	6,02	6,28	85,0	2011	55
	Щи из квашеной капусты с картофелем / со сметаной/	250/5	2,4	5,2	10,3	100,0	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	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130	2008	477
	Итого на 5-й день:		39,5	37,6	156,3	1134,3		
	Итого за 10 дней		381,52	383,32	1480,06	10626,9		

	Итого среднее значение в сутки		38,1	38,3	148,0	1062,69		
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		14,3	32,4	55,7			