

Двухнедельное циклическое меню

в отделении временного проживания СПБ ГБУСОН "ЦСРИДИ Невского района"

по адресу: ул. Чудновского, д.4, корп.1.

№ п/п	Наименование	Норма выхода готового продукта	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетичес кая ценность (ккал.)	Технологи ческий норма- тивный документ (Сборник рецептур)	Номер реце п- туры
1	2	4	5	6	7	8	9	10
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
1.	1-ый день							
1.1.	Завтрак							
	Каша вязкая (хлопья овсяные «Геркулес») / с маслом сливочным/	250/5	10,2	10,6	42,9	307,3	2008	184
	Сыр (порциями)	30	6,9	9,0	0,0	109,0	2008	14
	Яйцо варёное	1 шт.	2	1,8	0,1	25,2	2008	213
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
1.2.	Обед							
	Винегрет "Морской"	100	1,8	10,1	9,2	134,0	2008	53
	Суп картофельный с бобовыми / горох/ со свининой	250/5	7,525	6,07	18,6	159,7	2008	99
	Биточки по-белорусски	60	10,1	11,1	10,9	191,0	2008	289
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	37,8	191,0	2008	331
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,8	3,4	22,9	138,6	т/т/к	т/т/к
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
1.3.	Полдник							
	Полоска песочная с фруктовой начинкой из витаминизированной муки	60	8,6	4,4	31,8	257	т/т/к	т/т/к
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	2008	434

1.4.	Ужин							
	Огурец солёный порционный	60	0,4	0,06	1,14	6,6	2011	70
	Рыба жареная (мороженное филе трески)	75	12,2	11,1	3,3	162,0	2008	233
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,1	9,5	20,3	178,5	2008	335
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	1/200	0,6	0	35,4	140	т/т/к	т/т/к
	Итого за 1-й день:		96,675	92,23	419,94	2941,55		
2.	2-ой день							
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	0,1	8,3	0,1	75	т/т/к	т/т/к
	Бутерброд с сыром	35	6,5	8,7	7,4	131	2008	3
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	2008	433
2.2.	Обед							
	Яйцо с гарниром (гарнир для холодных блюд – 1 вариант)	20/80	0,9	10,1	2,9	106	2008	213 354
	Щи с говядиной отварной	250/15	6,68	6,62	5,2	100,8	2008	83
	Зразы куриные рубленые с луком и яйцом, соус молочный	75/25	13,4	14,2	9,1	190,6	т/т/к 2008	т/т/к 366
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,9	203	2008	325
	Соки овощные, плодовые и ягодный, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	2008	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустным фаршем	50	3,6	4,1	17,4	121,0	2008	451
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,8	3,4	22,9	138,6	т/т/к	т/т/к
2.3.	Полдник							
	Яблоки в слойке	100	8,0	5,1	24,3	205,1	2008	426
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,1	0	31,4	139	2008	401

2.4.	Ужин		0	0	0	0		
	Котлеты, биточки, шницели	70	10,5	8,8	3,8	137,0	2008	272
	Капуста свежая тушёная	150	3,8	4,3	9,8	93,0	2008	346
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	25,7	105	2008	436
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
	Итого за 2-й день:		89,43	96,52	358	2697,55		
3.	3-ий день							
3.1.	Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с курагой и маслом сливочным	250/5	10,8	10,3	48,7	331,5	т/т/к	т/т/к
	Масло сливочное порционное (фасованное)	10	0,1	8,3	0,1	75	т/т/к	т/т/к
	Чай разовый "Липтон" с молоком	200	2,9	2,4	17,6	104,2	т/т/к	т/т/к
	Колбаса (порциями, полукопчёная)	20	3,5	5,7	0,8	72	2008	15
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
3.2.	Обед							
	Салат из свеклы с маслом растительным, / Помидор свежий /	75/50	9,4	15,2	13,3	141,6	2011	52
	Рассольник ленинградский со свиной отварной и сметаной	250/15/5	6,37	10,53	17,2	188,95	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	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,3	2011	338
3.3.	Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,8	2,6	30,5	157	2008	451
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	2008	434
3.4.	Ужин		0	0	0	0		
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	200	20,2	17,2	37,2	386	2008	306
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	2008	438
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к
	Итого за 3-й день:		100,47	98,43	382,1	2766,55		
4.	4-ый день							
4.1.	Завтрак							
	Сосиски, сардельки отварные	60	10,7	14,6	0,24	174,0	2008	254
	Макароны отварные с овощами	150	6,8	9,3	19,8	190,0	2008	332 т/т/к
	Масло сливочное порционное (фасованное)	10	0,1	8,3	0,1	75	т/т/к	т/т/к
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
4.2.	Обед							
	Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	75	0,3	5,3	9,3	98,6	т/т/к	т/т/к
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,4	0	90,9	2008	14
	Борщ с фасолью, свининой и со сметаной	2050/15/10	8,07	10,43	11,5	170,95	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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,6	0	35,4	140	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
4.3.	Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	2008	471
	Кисель из плодов и ягод свежих (клюква)	200	0,1	0	27,9	111	2008	403
4.4.	Ужин							
	Котлета, рубленая из птицы	70	13	12,9	7,9	216,0	2008	314
	Овощи припущенные	150	5,5	2,3	32,8	111,5	т/т/к	т/т/к
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	2011	338
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,8	3,4	22,9	138,6	т/т/к	т/т/к

	Итого за 4-й день:		95,62	99,33	395,34	2818,85		
5.	5-ый день							
5.1.	Завтрак							
	Каша вязкая (хлопья овсяные «Геркулес») / с маслом сливочным/	250/5	10,2	10,6	42,9	307,3	2008	184
	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,5	8,7	7,4	131	2008	3
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	2011	338
5.2.	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	92/6 9
	Оладьи из печени, соус молочный	80/30	10,2	13,6	9,9	219,2	2008	290 366
	Каша рассыпчатая /гречневая ядрица быстрорастворяющаяся /с маслом сливочным	150/5	3,6	8,72	37,7	210,2	2008	323
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103,0	2008	437
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
	Молоко витаминизированное	1/200	6,1	5,3	10,1	113,0	т/т/к	т/т/к
5.3.	Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблочным фаршем	50	2,75	2,58	21,92	121,67	2008	451
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
5.4.	Ужин							
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,0	15,4	12,6	250,0	2008	272
	Овощи припущенные	150	5,5	2,3	32,8	111,5	т/т/к	т/т/к
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	0,1	0	17,6	70,7	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к
	Итого за 5-й день:		85,359	80,7	421,92	2708,87		

6.	6-ой день							
6.1.	Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	250/5	7,75	12,5	21,5	229,5	2008	190
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	2008	213
	Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88	2008	3 т/т/к
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	2008	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	12,6	62,5	т/т/к	т/т/к
6.2.	Обед							
	Винегрет овощной, помидор свежий	100/50	1,95	10,11	8,4	135	2008 2011	52 71
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/15	6,58	6,62	7,6	118,4	2008	84
	Поджарка из свинины	60/30	14,8	21,4	3,4	284	1996	376
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	37,8	191,0	2008	331
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Груша свежая	140	0,1	0,1	26,4	108	2011	338
6.3.	Полдник							
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Кисель из чёрной смородины	200	3,9	3,6	30,7	170	2008	403 т/т/к
6.4.	Ужин							
	Рыба (филе), запеченная с яйцом	280	24,0	14,1	23,7	262	2008	236
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,6	0	35,4	140	т/т/к	т/т/к
	Итого за 6-й день:		92,53	88,73	366,1	2568,5		
7.	7-ой день							
7.1.	Завтрак							
	Запеканка из творога / со сметаной/	150/25	26,6	13,6	24,2	325,6	2008	224 386
	Чай разовый "Липтон" с молоком без сахара	200	2,9	2,4	17,6	104,2	т/т/к	т/т/к

	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса п/к)	15/20	4,9	3,4	17,4	122,4	2008	5
7.2.	Обед							
	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,5	15,1	8,5	176	2008	42
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	3,8	3	20	117,9	2008	92/6 9
	Кура по-столичному	90	21,5	14,4	27,8	331,1	1996	456
	Рис с овощами	150	6,8	4,3	9,8	105,0	т/т/к	т/т/к
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,5	0,1	34	141	2008	399
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
7.3.	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180,0	2008	467
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	2008	434
7.4.	Ужин							
	Сосиска отварная	60	10,7	14,6	0,24	174,0	2008	254
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,8	10,4	32,9	240	2008	325
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158,0	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к
	Итого за 7-й день:		110,35	99,5	350,64	2753,05		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
1.	1-ый день							
1.1.	Завтрак							
	Каша жидкая (крупа манная) с маслом сливочным	250/10	7,7	12,4	27,7	275,2	2008	189
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	2008	213
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79	т/т/к	т/т/к
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
1.2.	Обед							
	Сыр порционный	25	5,75	7,4	0	90,9	2008	14
	Суп картофельный с бобовыми / горох/ со свининой	250/15	9,775	9,22	18,6	197	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
	Огурцы солёные порционные	60	0,4	0,06	1,14	6,6	2011	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	2008	402
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Печенье обогащённое	30	2,2	2,8	21,2	113	т/т/к	т/т/к
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	2011	338
1.3	Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустным фаршем	50	3,6	4,1	17,4	121,0	2008	451
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,6	0	35,4	140	т/т/к	т/т/к
1.4.	Ужин							
	Бифштекс рубленый из говядины с луком жареным	70/30	12,9	19,8	0,7	238,7	1996	369
	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	2008	351
	Чай разовый "Липтон" с вареньем	1п/30	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к
			92,875	95,88	374,24	2730,35		
2.	2-ой день							
2.1.	Завтрак							
	Каша вязкая (крупа пшенная) с маслом сливочным	250/5	10,5	11,6	50,1	348,7	2008	184
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	2008	433
	Колбаса (порциями), полукопченая	20	3,5	10,2	0,12	111,6	2008	15
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
2.2.	Обед							
	Помидор свежий с сыром порционным	50/10	6,3	7,5	1,8	102,9	2011	71
	Рассольник ленинградский со свиной отварной и сметаной	250/15/5	6,37	10,53	17,2	188,95	2008	91
	Плов из птицы	275	17,7	20,1	52,3	462,0	2008	311
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
2.3.	Полдник							
	Чай разовый "Липтон"	1п/15	0,3	0,1	11,0	43,0	т/т/к	т/т/к

	с джемом							
	Масло сливочное порционное(фасованное)	10	0,1	8,3	0,1	75	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
2.4.	Ужин							
	Шницель рыбный натуральный	80	17,2	9,7	7,2	172,4	2008	242
	Картофель жареный из вареного	150	4,4	13,9	29,4	260,3	1996	473
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
	Итого за 2-й день:		92,47	104,43	347,87	2746,5		
3.	3-ий день							
3.1.	Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с курагой и маслом сливочным	250/5	10,8	8,3	21,7	301,5	т/т/к	т/т/к
	Чай разовый "Липтон" с молоком без сахара	200	2,9	2,4	17,6	104,2	т/т/к	т/т/к
	Бутерброд с сыром	30/30	9	9	14,8	176	2008	3
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	2008	213
	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
3.2.	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
	Суфле из птицы	75	12,0	9,4	3,0	118,6	2008	320
	Картофельное пюре с морковью	150	2,5	4,9	13,0	118	2008	125
	Соки овощные, плодовые и ягодный, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	2008	442
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
	Груша свежая	150	0,2	0,2	39,6	162,0	2011	338
3.3.	Полдник							
	Булочка российская	50	4,8	6	29,1	69,0	2008	473
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	28,1	116	2008	401

3.4.	Ужин							
	Биточки паровые	75	10,65	10,95	6,3	169,5	2008	288
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	145/5	5,5	9,0	31,3	228,0	2008	331
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к
	Итого за 3-й день:		97,65	96,75	393,95	2870,55		
4.	4-ый день							
4.1.	Завтрак							
	Каша вязкая (крупа рисовая) с маслом сливочным	250/10	7	9,9	47,3	307	2008	184
	Бутерброд с сыром и колбасой	20/10/20	6,8	13,56	5,27	182,91	2008	3т/т/к
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	2008	433
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	1,0	0,4	5,15	34,95	т/т/к	т/т/к
4.2.	Обед							
	Винегрет овощной	100	1,4	10,01	6,6	123,0	2008	51
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и свининой отварной	250/15	9,775	9,22	18,6	197	2008	99
	Зразы рубленные	70	11,8	15,9	8,4	193,2	2008	278
	Капуста 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
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
4.3.	Полдник							
	Сосиска, запечённая в тесте	80	7,3	7,4	24,6	194,2	1996	701
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
4.4.	Ужин							
	Котлета рубленая из птицы	70	17,2	9,9	9,9	189	2008	314
	Картофель тушеный	150	5,9	11,7	21,5	214,5	2008	133
	Чай разовый "Липтон" с вареньем	1п/30	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	20	0,75	0,3	5,15	26,2	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к

	Банан	240	3,6	1,2	40,4	230,4	2011	338
	Итого за 4-й день:		98,175	101,78	374,57	2846,01		
5.	5-ый день							
5.1.	Завтрак							
	Бифштекс рубленый	65	12,6	19,8	0,12	230,57	2008	270
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	145/5	5,5	9,0	31,3	228,0	2008	331
	Чай разовый "Липтон" с молоком	200	2,9	2,4	17,6	104,2	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	16,8	79,0	т/т/к	т/т/к
	Печенье обогащённое	30	2,2	2,8	21,2	113	т/т/к	т/т/к
5.2.	Обед							
	Икра морковная	100	3,8	8,2	7,5	118	2008	56
	Щи из квашеной капусты с картофелем, свиной отварной / со сметаной/	250/15/5	6,37	9,72	7,8	146,25	2008	88
	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
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,6	25,2	125,0	т/т/к	т/т/к
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	3,8	3,4	22,9	138,6	т/т/к	т/т/к
5.3.	Полдник							
	Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130	2008	477
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	0,1	0	17,6	70,7	т/т/к	т/т/к
5.4.	Ужин							
	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	175/5	11,5	17,5	21,6	324,3	2008	299
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	25,2	117	2008	411
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
	Итого за 5-й день:		89,22	96,62	360,52	2719,67		
	6-ой день							
6.1.	Завтрак							

	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	250/5	7,75	12,5	21,5	229,5	2008	190
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	2008	213
	Бутерброд с сыром	15/15	4,5	4,5	7,4	88	2008	3 т/т/к
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	2008	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами0	30	1,95	0,3	12,6	62,5	т/т/к	т/т/к
6.2.	Обед							
	Винегрет овощной, помидор свежий	100/50	1,95	10,11	8,4	135	2008 2011	52 71
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/15	6,58	6,62	7,6	118,4	2008	84
	Поджарка из свинины	60/30	14,8	21,4	3,4	284	1996	376
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	37,8	191,0	2008	331
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115	2008	394
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Груша свежая	140	0,1	0,1	26,4	108	2011	338
6.3.	Полдник							
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Кисель из чёрной смородины	200	3,9	3,6	30,7	170	2008	403 т/т/к
6.4.	Ужин							
	Рыба (филе), запеченная с яйцом	280	24,0	14,1	23,7	262	2008	236
	Чай разовый "Липтон" с сахаром	1п/15	0,2	0	15	61	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	30	1,5	0,6	10,3	52,4	т/т/к	т/т/к
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,6	0	35,4	140	т/т/к	т/т/к
	Итого за 6-й день:		92,53	88,73	366,1	2568,5		
7.	7-ой день							
7.1.	Завтрак							
	Запеканка из творога / со сметаной/	150/25	26,6	13,6	24,2	325,6	2008	224 386
	Чай разовый "Липтон" с молоком без сахара	200	2,9	2,4	17,6	104,2	т/т/к	т/т/к
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбаса п/к)	15/20	4,9	3,4	17,4	122,4	2008	5

7.2.	Обед							
	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,5	15,1	8,5	176	2008	42
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	3,8	3	20	117,9	2008	92/69
	Кура по-столичному	90	21,5	14,4	27,8	331,1	1996	456
	Рис с овощами	150	6,8	4,3	9,8	105,0	т/т/к	т/т/к
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,5	0,1	34	141	2008	399
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	60	3	1,2	20,6	104,8	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,5	21,0	98,75	т/т/к	т/т/к
	Мандарин свежий	100	0,6	0,3	6	31	т/т/к	т/т/к
7.3.	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,3	6,2	27,9	180,0	2008	467
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	2008	434
7.4.	Ужин							
	Сосиска отварная	60	10,7	14,6	0,24	174,0	2008	254
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,8	10,4	32,9	240	2008	325
	Чай разовый "Липтон" с сахаром и лимоном	1п/20/15	0,4	0	20,5	85,4	т/т/к	т/т/к
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами	40	2,0	0,8	10,3	69,9	т/т/к	т/т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,2	0,8	33,6	158,0	т/т/к	т/т/к
	Кефир в индивидуальной упаковке	200	3,5	3,1	8,2	75,0	т/т/к	т/т/к
	Итого за 7-й день:		110,35	99,8	359,34	2793,05		
	Итого за 14 дней:		1352,195	1352,83	5258,23	38653,25		
	Итого среднее значение в сутки		96,58	96,63	375,58	2760,95		
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		13,99	31,4	54,4			