

Двухнедельное цикличное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для отделений дневного пребывания (ОДП-1, ОДП-2, ОДП-3), социально-реабилитационного отделения граждан пожилого возраста (СРО) в январе - ноябре 2024 года

№ п/п	Наименование	Стоимость рациона	Норма выхода готового продукта (г)	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-ый день								
Завтрак								
1	Бутерброд с ветчиной		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	9,3	10,4	166
2	Каша манная жидкая		250	Сб.рец.2008 №189	7,6	3,67	34,5	289
3	Кофейный напиток		200	Сб.рец.2008 №432	1,5	1,3	28,7	107
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Йогурт фруктовый		1/125		5,12	2,1	17,8	165
	Итого:	188,16			20,64	17,01	103,64	779,4
Обед								
1	Рыба под маринадом		50/50	Сб.рец.2008 №61	9,5	9,2	6,2	146
2	Суп картофельный с грибами и сметаной		250/10	Сб.рец.1996 №143	3,23	12,3	18,7	209,9
3	Печень по-строгановски		100	Сб.рец.2008 №256	13,4	9,6	5,9	163
4	Макаронны отварные		200	Сб.рец.2008 №331	5,5	4,8	31,3	191
5	Компот из изюма		200	Сб.рец.2008 №401	0,5	0,1	28,1	116
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			41,47	38,36	154,64	1136,8
	Итого за день	439,05			62,11	55,37	258,28	1916,2
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	67,71%
2-ой день								
Завтрак								
1	Бутерброд с сыром		30/20	Сб.рец.2008 №3	4,5	4,5	7,4	137
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным		150/20	Сб.рец.2008 №224	28	19,2	24,5	456
3	Чай с сахаром порционный, с лимоном		1/10/10		0,3	0,1	15,2	85,1
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Ряженка		300		9	3,2	12,26	120
	Итого:	188,16			43,32	27,64	71,6	827,4
Обед								
1	Салат из свеклы с маслом растительным		100	Сб.рец.2015 №52	1,4	5,6	9,5	144,2
2	Щи из свежей капусты со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №83	3,1	5,6	5,6	86
3	Рыба жареная с луком		100/35	Сб.рец.1996 №312	14,2	17,1	3,3	226
4	Рис отварной		200	Сб.рец.2008 №325	4,9	8,4	43,7	270

5	Напиток лимонный		200	Сб.рец.2008 №436	0,2	0	25,7	105
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		90		6,3	1	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:		250,89		33,14	38,98	152,24	1090,7
	Итого за день		439,05		76,46	66,62	223,84	1918,1
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	67,78%

3-ий день

Завтрак

1	Яйцо вареное		шт	Сб.рец.2008 №213	5,1	4,6	0,3	63
2	Каша пшеничная жидкая		250	Сб.рец.2008 №189	10,7	6,5	31,3	291
3	Какао с молоком		200	Сб.рец.2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
5	Молоко 2,5%		200		5,8	2,5	9,6	108
	Итого:		188,16		27,54	17,38	90,48	700,8

Обед

1	Салат из белокочанной капусты		100	Сб.рец.2008 №35	1,6	5,1	6,9	80
2	Суп картофельный с фасолью		250	Сб.рец.2008 №99	6,4	4,8	18,6	141
3	Шницель из говядины соус красный основной		75/50	Сб.рец.2008/1996 №272/528	9,25	14,55	9,45	232
4	Каша гречневая рассыпчатая		200	Сб.рец.2008 №323	4,8	6,1	50,27	274
5	Кисель плодово-ягодный из концентрата		200	Сб.рец.2008 №411	0,1	0,1	27,9	113
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами, витаминами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:		250,89		31,49	33,01	177,56	1150,9
	Итого за день		439,05		59,03	50,39	268,04	1851,7
	Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	65,43%

4-ый день

Завтрак

1	Пудинг из творога с курагой		60	Сб.рец.2012 №19	8,7	7,1	10,6	170
2	Каша геркулесовая жидкая		250	Сб.рец.2008 №189	12,75	5,8	31,5	294
3	Кофейный напиток		200	Сб.рец.2008 №432	1,5	1,3	28,7	107
4	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Йогурт фруктовый		1/125		5,12	2,1	17,8	165
	Итого:		188,16		29,59	16,94	100,84	788,4

Обед

1			100	Сб.рец.2008 №22	1	10,2	3,3	109
---	--	--	-----	-----------------	---	------	-----	-----

	Салат из свежих помидоров							
2	Борщ из свежей капусты со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №75	3	5,6	9,3	112
3	Жаркое по- домашнему со свининой		250	Сб.рец.1996 №394	28,17	36,2	34,17	525
4	Компот из свежих яблок		200	Сб.рец.2008 №394	0,2	0,2	27,9	115
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
6	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			41,71	54,56	139,11	1171,9
	Итого за день	439,05			71,3	71,5	239,95	1960,3
	Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	69,27%
5-ый день								
Завтрак								
1	Бутерброд с ветчиной		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	9,3	10,4	166
2	Каша «Янтарная»		250	Сб.рец.2008 №187	8,6	12,4	38	242,4
3	Какао с молоком		200	спб.рец.2008№433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	Итого:	188,16			18,72	25,64	105,24	688,8
Обед								
1	Салат из квашеной капусты		100	Сб.рец.2008 №40	1,6	5,1	7,7	83
2	Рассольник ленинградский со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №91	3	5,8	17,2	133
3	Плов из свинины		250	Сб.рец.1996 №403	25	36,8	34,17	483
4	Компот из кураги		200	Сб.рец.2008 №401	0,1	0,1	34,2	142
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
6	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			39,04	50,16	157,71	1151,9
	Итогов день:	439,05			57,76	75,8	262,95	1840,7
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	65,04%
6-ой День								
Завтрак								
1	Бутерброд с ветчиной		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	9,3	7,4	166
2	Каша пшеничная жидкая		250	Сб.рец.2008 №189	9,3	3,83	41,33	268,33
3	Чай с сахаром порционный, с лимоном		1/10/10	Сб. рец.2008 №431	0,3	0,1	15,2	62
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,6	12,24	52,4
5	Ряженка		300		9	3,2	12,26	120
	Итого:	188,16			25,02	17,03	88,43	668,73

Обед								
1	Салат «Новинка»		100	к/пр.	4,8	10,4	29,2	170
2	Суп картофельный с горохом		250	Сб.рец.2008 №99	6,4	4,5	22,25	141
3	Голубцы ленивые		250	Сб.рец.2008 №306	25,25	27,75	15,5	420
4	Кисель плодово-ягодный из концентрата		200	Сб.рец.2008 №411	0,1	0,1	27,9	113
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
6	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			45,89	45,11	159,29	1154,9
	Итого за день	439,05			70,91	62,14	247,72	1823,63
	Среднедневная сбалансированность				1,1	0,9	4	64,44%
7-ый День								
Завтрак								
1	Бутерброд с колбасой п/к		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	7,4	7,4	156
2	Каша вязкая пшеничная с морковью		250	Сб.рец.2008 №188	9	10,1	41,7	336,53
3	Кофейный напиток		200	Сб.рец.2008 №432	1,5	1,3	28,7	107
4	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	Итого:	188,16			17,72	20,24	109,84	745,93
Обед								
1	Салат из вареных овощей		100	к/пр.	3,6	10,2	7,8	137
2	Щи по-уральски со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №87	3,2	5,6	7,2	92
3	Кура (филе)отварная		100	Сб. Рец. 2008 307	21	7,2	1,2	182
4	Овощи в молочном соусе		200	Сб.рец.1996 №479	4,5	7,6	18,6	203
5	Компот из изюма		200	Сб.рец.2008 №401	0,5	0,1	28,1	116
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микроэлементами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			42,14	33,06	127,34	1040,9
	Итого за день	439,05			59,86	53,3	237,18	1786,83
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	63,14%
8-ый День								
Завтрак								
1	Бутерброд с сыром		30/20	Сб.рец.2008 №2	4,5	4,5	7,4	137
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком		150/20	Сб. рец.2008 №225	3,59	20,15	52,27	451
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60

4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	10,24	52,4
5	Молоко 2,5%		1/200		5,8	5	9,6	108
	Итого:	188,16			15,61	30,29	94,51	808,4
Обед								
1	Салат "Здоровье"		100	к/пр.	0,9	6,1	10,5	150
2	Суп картофельный с рыбой		250/20	Сб.рец.2008 №92	5,8	3	20,5	161
3	Биточки домашние		75	сб.рец.1997 №476	20,2	10,2	6,8	295
4	Капуста тушеная		200	Сб.рец.2008 №346	5,1	5,7	13,1	124
5	Напиток клюквенный		200	к/пр.	0,2	0,1	24,9	103
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный нутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			41,54	27,46	140,24	1143,9
	Итого за день	439,05			57,15	57,75	236,75	1952,3
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	68,99%
9-ый День								
Завтрак								
1	Яйцо вареное		1шт	Сб.рец.2008 №213	5,1	4,6	0,3	63
2	Каша геркулесовая жидкая		250	Сб.рец.2008 №189	12,75	5,8	31,5	213,33
3	Какао с молоком		200	Сб.рец.2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20		1,4	0,24	8,88	45,8
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
6	Йогурт фруктовый		125		5,12	2,1	17,8	165
	Итого:	188,16			28,79	15,88	95,52	673,53
Обед								
1	Салат витаминный		100	Сб.рец.2008 №41	1,2	5,2	9,5	90
2	Суп крестьянский со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №94	8,8	6,4	14,3	151,4
3	Рыба запеченная		100	к/пр.	10,2	25,1	8,3	354,5
4	Пюре картофельное		200	Сб.рец.2008 №335	4,1	7,2	27,2	188
5	Напиток лимонный		200	Сб.рец.2008 №436	0,2	0	25,7	105
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микронутриентами, витаминами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	итого	250,89			33,84	46,26	149,44	1199,8
	Итого за день	439,05			62,63	62,14	244,96	1873,33

	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	66,20%
10-ый День								
Завтрак								
1	Бутерброд с ветчиной		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	9,3	10,4	166
2	Каша ячневая жидкая		250	Сб.рец.2008 №184	6,8	5,6	44,8	250
3	Кофейный напиток		200	Сб.рец.2008 №432	1,5	1,3	28,7	107
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Кефир		300		9	3,2	12	158
	Итого:	188,16			23,72	20,04	108,14	733,4
Обед								
1	Салат из свежих огурцов		100	Сб.рец.2008 №19	0,7	10,1	7,5	118
2	Борщ сибирский со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №80	12,7	8,4	10,8	160
3	Азу		250	Сб.рец.2008 №260	15,3	25,6	22,13	436,7
4	Компот из апельсинов		200	Сб.рец.2008 №399	0,5	0,1	34	141
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1,08	39,96	206,1
6	Батон обогащенный микронутриентами и витаминами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			38,54	46,56	138,87	1166,6
	Итого за день	439,05			62,26	66,6	247,01	1900
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	67,14%
	Итого за 10 дней				639,47	621,61	2466,68	18823,09
	В среднем за день				63,95	62,16	246,67	1882,31
	Среднедневная сбалансированность				1	1	4	66,51%

Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).

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