

Двухнедельное циклическое меню рационов горячего питания (обед, ужин) для отделений дневного пребывания (ОДП-1, ОДП-2) 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								
Обед								
1	Рыба под маринадом		50/50	Сб.реп.2008 №61	9,5	9,2	6,2	146
2	Суп картофельный с грибами и сметаной		250/10	Сб.реп.1996 №143	3,23	12,3	18,7	209,9
3	Печень по-строгановски		100	Сб.реп.2008 №256	13,4	9,6	5,9	163
4	Макароны отварные		200	Сб.реп.2008 №331	5,5	4,8	31,3	191
5	Компот из изюма		200	Сб.реп.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
Ужин								
1	Котлета рубленая из курицы		75	Сб.реп.2008 №314	14	10,65	5,6	202,5
2	Рагу овощное		200	Сб.реп.2008 №351	6,53	8,9	17,4	170
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			26,45	20,91	76,88	622,3
	Итого за день	376,33			67,92	59,27	231,52	1759,1
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	62,16%
2-ой день								
Обед								
1	Салат из свеклы с маслом растительным		100	Сб.реп.2015 №52	1,4	5,6	9,5	144,2
2	Щи из свежей капусты со сметаной		250/10	Сб.реп.2008 №83	3,1	5,6	5,6	86
3	Рыба жареная с луком		100/35	Сб.реп.1996 №312	14,2	17,1	3,3	226
4	Рис отварной		200	Сб.реп.2008 №325	4,9	8,4	43,7	270
5	Напиток лимонный		200	Сб.реп.2008 №436	0,2	0	25,7	105
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		90		6,3	1	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	250,89			33,14	38,98	152,24	1090,7

Ужин								
1	Биточки по-белорусски		75	Сб.рец.2008 №289	15,8	16,8	0,9	217,5
2	Овощи, припущенные в молочном соусе		200	Сб.рец.2008 №129	4,6	5,2	18	138
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			26,32	23,36	72,78	605,3
	Итого за день	376,33			59,46	62,34	225,02	1696
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	59,93%
3-ий день								
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 соус красный основной		75/50	Сб.рец2008/1996 №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 микронутриентами, витаминами		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			31,49	33,01	177,56	1150,9
Ужин								
1	Кура (филе) запеченная в яйце		75	к/пр.	15,45	18,98	24,4	155,6
2	Картофельное пюре с морковью		200	Сб.рец.2008 №125	4	7,68	25	185
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			25,37	28,02	103,28	590,4
	Итого за день	376,33			56,86	61,03	280,84	1741,3
	Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	61,53%
4-ый день								
Обед								

1	Салат из свежих помидоров		100	Сб.рец.2008 №22	1	10,2	3,3	109
2	Борщ из свежей капусты со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №75	3	5,6	9,3	112
3	Жаркое по- домашнему со свиной		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
Ужин								
1	Зразы из куры		70	к/пр.	12	10,4	7	148,2
2	Макароны отварные с овощами		200	Сб.рец.2008 №332	8,9	10,6	36,6	278
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			26,82	22,36	97,48	676
	Итого за день	376,33			68,53	76,92	236,59	1847,9
	Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	65,30%
5-ый день								
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
Ужин								
1	Биточки рыбные		100	Сб.рец.2008 №239	21	12,6	15	226
2	Рагу овощное		200	Сб.рец.2008 №351	6,53	8,9	17,4	170
3	Чай с сахаром порционный, с лимоном		1/10/10		0,3	0,1	15,2	62
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4

	Итого:	125,44			33,55	22,96	86,48	647,8
	Итогов день:	376,33			72,59	73,12	244,19	1799,7
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	63,59%
6-ой День								
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 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			45,89	45,11	159,29	1154,9
Ужин								
1	Шницель рыбный натуральный		75	Сб.рец.2008 №242	13,4	10	6,8	258
2	Пюре картофельное		200	Сб.рец.2008 №335	4,1	7,2	27,2	188
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			23,42	18,56	87,88	695,8
	Итого за день	376,33			69,31	63,67	247,17	1850,7
	Среднедневная сбалансированность				1,1	0,9	4	65,40%
7-ый День								
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	к/пр.	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 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			42,14	33,06	127,34	1040,9
Ужин								
1	Зразы рубленые из говядины		75	Сб.рец.2008 №278	11,76	12,46	8,4	153,2
2	Макароны отварные		200	Сб.рец.2008 №331	5,7	6,2	31,5	191

3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	Итого:	125,44			24,9	20,66	106,02	646,4
	Итого за день	376,33			67,04	53,72	233,36	1687,3
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	59,62%

8-ый День

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

Ужин

1	Рыба жареная		100	Сб.рец.2008 №233	16,2	15,8	4,4	216
2	Картофель отварной с маслом сливочным		200/10	Сб.рец.2008 №333	4	10,3	38,1	228,3
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			26,12	27,46	96,38	694,1
	Итого за день	376,33			67,66	54,92	236,62	1838
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	64,95%

9-ый День

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		40		3,04	1,28	24,48	104,8

	микронутриентами, витаминами							
	итого	250,89			33,84	46,26	149,44	1199,8
Ужин								
1	Котлета, рубленая из курицы (филе)		75	Сб.реп.2008 №314	13,95	10,7	12,7	202,5
2	Морковь, тушеная с рисом		200	Сб.реп.2008 №136	3,6	12	32	180
3	Чай с сахаром порционный, с лимоном		1/10/10		0,2	0	15	62
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40		2,8	0,48	17,76	91,6
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	10,24	52,4
	Итого:	125,44			22,17	23,92	89,9	588,5
	Итого за день	376,33			56,01	70,18	239,34	1788,3
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	63,19%
10-ый День								
Обед								
1	Салат из свежих огурцов		100	Сб.реп.2008 №19	0,7	10,1	7,5	118
2	Борщ сибирский со сметаной		250/10	Сб.реп.2008 №80	12,7	8,4	10,8	160
3	Азу		250	Сб.реп.2008 №260	15,3	25,6	22,13	436,7
4	Компот из апельсинов		200	Сб.реп.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
Ужин								
1	Биточки особые		75	Сб.реп.2008 №273	11,3	14,85	18,9	214,5
2	Макароны отварные с овощами		200	Сб.реп.2008 №332	8,9	10,6	36,6	180,8
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	Итого:	125,44			26,12	26,81	387,38	464,3
	Итого за день	376,33			64,66	73,37	526,25	1630,9
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	57,63%
	Итого за 10 дней				650,04	648,54	2700,9	17639,2
	В среднем за день				65,00	64,85	270,09	1763,92
	Среднедневная сбалансированность				1	1	4	62,33%

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 и напитков, сезонные замены овощей и фруктов