

Двухнедельное цикличное меню рационов горячего питания для отделения временного проживания (ОВП) 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
<b>1-ый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд с ветчиной		20/20	Сб.реп.2008 №5	4,9	9,3	10,4	166
2	Каша манная жидкая		250	Сб.реп.2008 №189	7,6	3,67	34,5	289
3	Кофейный напиток		200	Сб.реп.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
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>20,64</b>	<b>17,01</b>	<b>103,64</b>	<b>779,4</b>
<b>Обед</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>41,47</b>	<b>38,36</b>	<b>154,64</b>	<b>1136,8</b>
<b>Полдник</b>								
1	Ватрушка с творогом		50	Сб.реп.1996 №695/734	6,2	10,2	21,7	141,3
2	Молоко кипяченое		200	Сб.реп.2008 №434	6,1	5,3	10,1	113
3	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>13,1</b>	<b>16,3</b>	<b>51,6</b>	<b>348,3</b>
<b>Ужин</b>								
1	Котлета рубленая из кури		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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>26,45</b>	<b>20,91</b>	<b>76,88</b>	<b>622,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>101,66</b>	<b>92,58</b>	<b>386,76</b>	<b>2886,8</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>102,01%</b>
<b>2-ой день</b>								
<b>Завтрак</b>								

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	62
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Ряженка		300		9	3,2	12,26	120
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>43,32</b>	<b>27,64</b>	<b>71,6</b>	<b>827,4</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из свеклы с маслом растительным		100	Сб.рец.2015 №52	1,4	5,6	9,5	92,8
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 микронутриентами		90		6,3	1	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>33,14</b>	<b>38,98</b>	<b>152,24</b>	<b>1090,7</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка «Веснушка»		50	Сб.рец.2008 №471	3,6	3	27,2	152
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		1/200	к/пр.	1	0,2	20,8	86
3	Апельсин свежий		250		3,5	1,1	30,25	160
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>8,1</b>	<b>4,3</b>	<b>78,25</b>	<b>398</b>
<b>Ужин</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>26,32</b>	<b>23,36</b>	<b>72,78</b>	<b>605,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>110,88</b>	<b>94,28</b>	<b>374,87</b>	<b>2921,4</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>103,23%</b>
<b>3-ий день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Яйцо вареное		1шт	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 микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8

5	Молоко 2,5%		200		5,8	2,5	9,6	108
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>27,54</b>	<b>17,38</b>	<b>90,48</b>	<b>700,8</b>
<b>Обед</b>								
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.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,		90		6,3	1,08	39,96	206,1
7	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>31,49</b>	<b>33,01</b>	<b>177,56</b>	<b>1150,9</b>
<b>Полдник</b>								
1	Сдоба обыкновенная		50	Сб.рец.2008 №464	3,6	4,1	16,6	121
2	Напиток из клюквы, протертой с сахаром		200	к/пр.	0,2	0,1	24,9	103
3	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>4,6</b>	<b>5</b>	<b>61,3</b>	<b>318</b>
<b>Ужин</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>25,37</b>	<b>28,02</b>	<b>103,28</b>	<b>590,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>89</b>	<b>83,41</b>	<b>432,62</b>	<b>2760,1</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>97,53%</b>
<b>4-ый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
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 микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Йогурт фруктовый		1/125		5,12	2,1	17,8	165
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>29,59</b>	<b>16,94</b>	<b>100,84</b>	<b>788,4</b>
<b>Обед</b>								

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 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
	<b>Итого:</b>		<b>250,89</b>		<b>41,71</b>	<b>54,56</b>	<b>139,11</b>	<b>1171,9</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка домашняя		50	Сб.рец.2008 №467	3,3	6,2	27,9	180
2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
3	Мандарин свежий		120		1,2	0,9	10,68	59,7
	<b>Итого:</b>		<b>62,72</b>		<b>4,7</b>	<b>7,1</b>	<b>53,58</b>	<b>299,7</b>
<b>Ужин</b>								
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	37	278
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	27	137,4
5	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12	52,4
	<b>Итого:</b>		<b>125,44</b>		<b>26,82</b>	<b>22,36</b>	<b>97</b>	<b>676</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>627,21</b>		<b>102,82</b>	<b>100,96</b>	<b>391</b>	<b>2936</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>103,75%</b>
<b>5-ый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
	<b>Итого:</b>		<b>188,16</b>		<b>18,72</b>	<b>25,64</b>	<b>105,24</b>	<b>688,8</b>
<b>Обед</b>								
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		90		6,3	1,08	39,96	206,1

	обогащенный микронутриентами							
6	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		40		3,04	1,28	24,48	104,8
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>39,04</b>	<b>50,16</b>	<b>157,71</b>	<b>1151,9</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка "Дорожная"		50	к/пр.	3,15	6,95	26,1	180
2	Молоко кипяченое		200	Сб. рец.2008 №434	6,1	5,3	10,1	113
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>9,25</b>	<b>12,25</b>	<b>36,2</b>	<b>293</b>
<b>Ужин</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>33,55</b>	<b>22,86</b>	<b>86,48</b>	<b>647,8</b>
	<b>Итогов день:</b>	<b>627,21</b>			<b>100,56</b>	<b>111,01</b>	<b>385,63</b>	<b>2781,5</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>98,29%</b>
<b>6-ой день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд с колбасой п/к		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	7,4	7,4	156
2	Сырники из творога с джемом		150/20	Сб.рец.2008 №219	18,5	20,2	25,5	368
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Кефир		300		9	3,2	12	158
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>32,6</b>	<b>30,8</b>	<b>59,9</b>	<b>742</b>
<b>Обед</b>								
1	Винегрет овощной		100	Сб.рец.2008 №51	5,3	5,7	5	130
2	Суп из овощей со сметаной		250/10	Сб.рец.2008 №95	4,2	7,2	10,9	136
3	Рулет с луком и яйцом		75	Сб.рец.2008 №280	12,1	13,9	7,2	241,07
4	Макароны отварные		200	Сб.рец.2008 №331	5,5	4,8	31,3	191
5	Напиток яблочный		200	Сб.рец.2008 №438	0,1	0,1	26,4	108
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>36,54</b>	<b>34,06</b>	<b>145,24</b>	<b>1116,97</b>
<b>Полдник</b>								
1	Пирожок с лимоном		60	к/пр.	5,2	7,4	35	125
2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
3	Апельсин свежий		250		3,5	1,1	30,25	160
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>8,9</b>	<b>8,5</b>	<b>80,25</b>	<b>345</b>
<b>Ужин</b>								
1	Сосиски отварные		2/50	Сб.рец.2008 №254	11,2	27,9	0,4	266
2	Капуста тушеная		200	Сб.рец.2008 №346	5,1	5,7	13,1	124

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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>23,74</b>	<b>35,6</b>	<b>79,62</b>	<b>692,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>101,78</b>	<b>108,96</b>	<b>365,01</b>	<b>2896,17</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>102,34%</b>
<b>7-ой день</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд с сыром		30/20	Сб.рец.2008 №3	4,5	4,5	7,4	137
2	Омлет натуральный		150	Сб.рец.2008 №214	4,7	9,6	37,78	274
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
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
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>16,04</b>	<b>16,84</b>	<b>90,22</b>	<b>688,4</b>
<b>Обед</b>								
1	Икра кабачковая		100	к/пр.	8,6	8,6	5,7	154
2	Суп лапша-домашняя с курой		250/20	Сб.рец.2008 №106	5,2	9,5	24,05	176
3	Котлеты рыбные любительские		100	Сб.рец.2008 №241	12,9	11,2	7,5	175
4	Картофель отварной с маслом сливочным		200/10	Сб.рец.2008 №333	4	10,3	38,1	228,3
5	Сок фруктовый		200	Сб.рец.2008	1	0,2	19,8	86
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>41,04</b>	<b>42,16</b>	<b>159,59</b>	<b>1130,2</b>
<b>Полдник</b>								
1	Полоска песочная глазированная		80	к/пр.	3,15	10,6	26,15	180,5
2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
3	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>4,15</b>	<b>11,4</b>	<b>60,95</b>	<b>334,5</b>
<b>Ужин</b>								
1	Рагу из кури		250	Сб.рец.2008 №309	25,7	17,3	34,15	355,72
2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		60		4,2	0,72	26,64	137,4
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>31,62</b>	<b>18,66</b>	<b>88,03</b>	<b>605,52</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>92,85</b>	<b>89,06</b>	<b>398,79</b>	<b>2758,62</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>97,48%</b>
<b>8-ой День</b>								

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		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
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>25,02</b>	<b>17,03</b>	<b>88,43</b>	<b>668,73</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>45,89</b>	<b>45,11</b>	<b>159,29</b>	<b>1154,9</b>
Полдник								
1	Булочка с корицей		80	к/пр.	13,65	14,09	25,7	180
2	Напиток из плодов шиповника		200		7	0,3	20,44	103
3	Апельсин свежий		250		3,5	1,1	30,25	160
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>24,15</b>	<b>15,49</b>	<b>76,39</b>	<b>443</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>23,42</b>	<b>18,56</b>	<b>87,88</b>	<b>695,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>118,48</b>	<b>96,19</b>	<b>595,95</b>	<b>2962,43</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>104,68%</b>
9-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 пшенная 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 микронутриентами,		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>17,72</b>	<b>20,24</b>	<b>109,84</b>	<b>745,93</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>42,14</b>	<b>33,06</b>	<b>127,34</b>	<b>1040,9</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка с сыром		75	к/пр.	7,8	10,4	39,2	202,8
2	Молоко кипяченое		200	Сб.рец.2008 №434	6,1	5,3	10,1	113
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>13,9</b>	<b>15,7</b>	<b>49,3</b>	<b>315,8</b>
<b>Ужин</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>24,9</b>	<b>20,66</b>	<b>106,02</b>	<b>646,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>98,66</b>	<b>89,66</b>	<b>392,5</b>	<b>2749,03</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>97,14%</b>
<b>10-ый День</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд с сыром		30/20	Сб.рец.2008 №3	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	12,24	52,4
5	Молоко 2,5%		1/200		5,8	5	9,6	108
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>15,61</b>	<b>30,29</b>	<b>96,51</b>	<b>808,4</b>
<b>Обед</b>								
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



	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>41,54</b>	<b>27,46</b>	<b>140,24</b>	<b>1143,9</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка домашняя		50	Сб.рец.2008 №467	3,3	6,4	27,9	180
2	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке		1/200		1	0,2	20,8	86
3	Мандарин свежий		120		1,2	0,9	10,68	59,7
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>5,5</b>	<b>7,5</b>	<b>59,38</b>	<b>325,7</b>
<b>Ужин</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>26,12</b>	<b>27,46</b>	<b>96,38</b>	<b>694,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>88,77</b>	<b>92,71</b>	<b>392,51</b>	<b>2972,1</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>105,02%</b>
<b>11-ый День</b>								
<b>Завтрак</b>								
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	10,24	52,4
6	Йогурт фруктовый		125		5,12	2,1	17,8	165
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>28,79</b>	<b>15,88</b>	<b>93,52</b>	<b>673,53</b>
<b>Обед</b>								
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
	<b>итого</b>	<b>250,89</b>			<b>33,84</b>	<b>46,26</b>	<b>149,44</b>	<b>1199,8</b>
<b>Полдник</b>								
1	Пирожок с капустой		60	Сб.рец.2008 №451/456	4,2	6,8	21,4	132,1

2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
3	Апельсин свежий		250		3,5	1,1	30,25	160
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>7,9</b>	<b>7,9</b>	<b>66,65</b>	<b>352,1</b>
<b>Ужин</b>								
1	Котлета, рубленая из кури (филе)		75	Сб.рец.2008 №314	13,95	10,7	12,7	202,5
2	Морковь, тушенная с рисом		200	Сб.рец.2008 №136	3,6	12	32	180
3	Чай с сахаром порционный, с лимоном		1/10/10		0,3	0,1	15,2	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	12,24	52,4
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>22,17</b>	<b>23,92</b>	<b>89,9</b>	<b>588,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>92,7</b>	<b>93,96</b>	<b>401,51</b>	<b>2813,93</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>99,43%</b>
<b>12-ый День</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>23,72</b>	<b>20,04</b>	<b>108,14</b>	<b>733,4</b>
<b>Обед</b>								
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>38,54</b>	<b>46,56</b>	<b>138,87</b>	<b>1166,6</b>
<b>Полдник</b>								
1	Булочка «Веснушка»		50	Сб.рец.2008 №471	3,6	3	27,2	152
2	Молоко кипяченое		200	Сб.рец.2008 №434	6,1	5,3	10,1	113
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>9,7</b>	<b>8,3</b>	<b>37,3</b>	<b>265</b>
<b>Ужин</b>								
1	Биточки особые		75	Сб.рец.2008 №273	11,3	14,85	18,9	214,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>26,12</b>	<b>26,81</b>	<b>109,38</b>	<b>742,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>98,08</b>	<b>101,71</b>	<b>393,69</b>	<b>2907,3</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>	<b>102,73%</b>
<b>13-ый День</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Бутерброд с колбасой п/к		20/20	Сб.рец.2008 №5	4,9	7,4	7,4	156
2	Сырники из творога с джемом		150/20	Сб.рец.2008 №219	5,59	15,6	32,27	305
3	Чай с сахаром порционный, с лимоном		1/10/10		0,3	0,1	15,2	62
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
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>17,43</b>	<b>25,84</b>	<b>84,91</b>	<b>740,4</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из квашеной капусты		100	Сб.рец.2008 №40	1,6	5,1	7,7	83
2	Суп картофельный с горохом		250	Сб.рец.2008 №99	6,85	6,7	22,25	199,4
3	Сардельки отварные		70	Сб.рец.1997 №393	8,84	12,5	0,3	250
4	Рагу из овощей		200	Сб.рец.2008 №351	6,53	8,9	17,4	170
5	Компот из свежих яблок		200	Сб.рец.2008 №394	0,2	0,2	27,9	115
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>33,36</b>	<b>35,76</b>	<b>139,99</b>	<b>1128,3</b>
<b>Полдник</b>								
1	Плюшка московская		50	к/пр.	5,3	6,2	27,9	150,6
2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>42,9</b>	<b>210,6</b>
<b>Ужин</b>								
1	Зразы рыбные рубленные		80	Сб.рец.2008 №243	9,8	10	9,4	163
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 обогащенный микронутриентами и витаминами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>19,72</b>	<b>21,66</b>	<b>101,38</b>	<b>641,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>76,01</b>	<b>89,46</b>	<b>369,18</b>	<b>2720,4</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>96,13%</b>
<b>14-ый день</b>								
<b>Завтрак</b>								

1	Бутерброд с сыром		30/20	Сб.рец.2008 №3	4,5	4,5	7,4	137
2	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»		250	Сб.рец.2008 №190	8,2	12,1	26,8	280
3	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
4	Батон нарезной обогащенный микронутриентами		20		1,52	0,64	12,24	52,4
5	Молоко 2,5%		200		5,8	2,5	9,6	108
	<b>Итого:</b>	<b>188,16</b>			<b>20,22</b>	<b>19,74</b>	<b>71,04</b>	<b>637,4</b>
<b>Обед</b>								
1	Салат из красной фасоли		100	Сб.рец.2008 №47	7,5	5,7	14,7	140
2	Солянка домашняя со сметаной		250/10	Сб.рец.1996 №157	13,6	14,56	20,5	231
3	Котлета московская		75	Сб.рец.1997 №475	11,2	12,4	8,61	223
4	Капуста тушеная		200	Сб.рец.2008 №346	5,1	5,7	13,1	124
5	Сок фруктовый		200	Сб.рец.2008 №442	1	0,2	19,8	86
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
	<b>Итого:</b>	<b>250,89</b>			<b>47,74</b>	<b>40,92</b>	<b>141,15</b>	<b>1114,9</b>
<b>Полдник</b>								
1	Пряник фруктовый глазированный		65	к/пр.	6,7	13,8	47,3	170,1
2	Чай с сахаром порционный		1/10		0,2	0	15	60
3	Яблоко		200		0,8	0,8	19,8	94
	<b>Итого:</b>	<b>62,72</b>			<b>7,7</b>	<b>14,6</b>	<b>82,1</b>	<b>324,1</b>
<b>Ужин</b>								
1	Кура филе жареная в сыре		75	К/пр.	15,2	14,3	3	174
2	Рис отварной		200	Сб.рец.2008 №325	4,9	8,4	43,7	270
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
	<b>Итого:</b>	<b>125,44</b>			<b>26,02</b>	<b>24,06</b>	<b>100,58</b>	<b>693,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>627,21</b>			<b>101,68</b>	<b>99,32</b>	<b>394,87</b>	<b>2770,2</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>97,89%</b>
	<b>Итого за 14 дней</b>				<b>1373,93</b>	<b>1343,27</b>	<b>5490,94</b>	<b>39835,98</b>
	<b>В среднем за день</b>				<b>98,14</b>	<b>95,95</b>	<b>392,21</b>	<b>2845,43</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>100,55%</b>

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