

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
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	Макароны 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
Полдник								
1	Ватрушка с творогом		50	Сб.рец.1996 №695/734	6,2	10,2	21,7	141,3
2	Молоко кипяченое		200	Сб.рец.2008 №434	6,1	5,3	10,1	113
3	Яблоко свежее		200		0,8	0,8	19,8	94
	Итого:	62,72			13,1	16,3	51,6	348,3
Ужин								
1	Котлета рубленая из кури		75	Сб.рец.2008 №314	14	10,65	5,6	202,5
2	Рагу овощное		200	Сб.рец.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	627,21			101,66	92,58	386,76	2886,8
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	102,01%
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	62
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	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
	Итого:	250,89			33,14	38,98	152,24	1090,7
Полдник								
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
	Итого:	62,72			8,1	4,3	78,25	398
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	627,21			110,88	94,28	374,87	2921,4
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	103,23%
3-ий день								
Завтрак								
1	Яйцо вареное		1 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 микронутриентами		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.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
	Итого:	250,89			31,49	33,01	177,56	1150,9
Полдник								
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
	Итого:	62,72			4,6	5	61,3	318
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	627,21			89	83,41	432,62	2760,1
	Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	97,53%
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 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			29,59	16,94	100,84	788,4
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 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
Полдник								
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
	Итого:	62,72			4,7	7,1	53,58	299,7
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	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
	Итого:	125,44			26,82	22,36	97	676
	Итого за день	627,21			102,82	100,96	391	2936
	Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	103,75%
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		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
	Итого:	250,89			39,04	50,16	157,71	1151,9
Полдник								
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
	Итого:	62,72			9,25	12,25	36,2	293
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	22,86	86,48	647,8
	Итогов день:	627,21			100,56	111,01	385,63	2781,5
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	98,29%
6-ой день								
Завтрак								
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
	Итого:	188,16			32,6	30,8	59,9	742
Обед								
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
	Итого:	250,89			36,54	34,06	145,24	1116,97
Полдник								
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
	Итого:	62,72			8,9	8,5	80,25	345
Ужин								
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
	Итого:	125,44			23,74	35,6	79,62	692,2
	Итого за день	627,21			101,78	108,96	365,01	2896,17
	Среднедневная сбалансированность				1	1	4	102,34%
7-ой день								
Завтрак								
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
	Итого:	188,16			16,04	16,84	90,22	688,4
Обед								
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
	Итого:	250,89			41,04	42,16	159,59	1130,2
Полдник								
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
	Итого:	62,72			4,15	11,4	60,95	334,5
Ужин								
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
	Итого:	125,44			31,62	18,66	88,03	605,52
	Итого за день	627,21			92,85	89,06	398,79	2758,62
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	97,48%
8-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		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 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
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
	Итого:	62,72			24,15	15,49	76,39	443
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	627,21			118,48	96,19	595,95	2962,43
	Среднедневная сбалансированность				1,1	0,9	4	104,68%
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
	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	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
Полдник								
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
	Итого:	62,72			13,9	15,7	49,3	315,8
Ужин								
1	Зразы рубленные 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	627,21			98,66	89,66	392,5	2749,03
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	97,14%
10-ый День								
Завтрак								
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
	Итого:	188,16			15,61	30,29	96,51	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
Полдник								
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
	Итого:	62,72			5,5	7,5	59,38	325,7
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	627,21			88,77	92,71	392,51	2972,1
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	105,02%
11-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	10,24	52,4
6	Йогурт фруктовый		125		5,12	2,1	17,8	165
	Итого:	188,16			28,79	15,88	93,52	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
Полдник								
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
	Итого:	62,72			7,9	7,9	66,65	352,1
Ужин								
1	Котлета, рубленая из кури (филе)		75	Сб.рец.2008 №314	13,95	10,7	12,7	202,5
2	Морковь, тушеная 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
	Итого:	125,44			22,17	23,92	89,9	588,5
	Итого за день	627,21			92,7	93,96	401,51	2813,93
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	99,43%
12-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
Полдник								
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
	Итого:	62,72			9,7	8,3	37,3	265
Ужин								
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
	Итого:	125,44			26,12	26,81	109,38	742,3
	Итого за день	627,21			98,08	101,71	393,69	2907,3
	Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	102,73%
13-ый День								
Завтрак								
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
	Итого:	188,16			17,43	25,84	84,91	740,4
Обед								
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
	Итого:	250,89			33,36	35,76	139,99	1128,3
Полдник								
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
	Итого:	62,72			5,5	6,2	42,9	210,6
Ужин								
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
	Итого:	125,44			19,72	21,66	101,38	641,1
	Итого за день	627,21			76,01	89,46	369,18	2720,4
	Среднедневная сбалансированность				0,9	1	4	96,13%
14-ый день								
Завтрак								

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
	Итого:	188,16			20,22	19,74	71,04	637,4
Обед								
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
	Итого:	250,89			47,74	40,92	141,15	1114,9
Полдник								
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
	Итого:	62,72			7,7	14,6	82,1	324,1
Ужин								
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
	Итого:	125,44			26,02	24,06	100,58	693,8
	Итого за день	627,21			101,68	99,32	394,87	2770,2
	Среднедневная сбалансированность				1	1	4	97,89%
	Итого за 14 дней				1373,93	1343,27	5490,94	39835,98
	В среднем за день				98,14	95,95	392,21	2845,43
	Среднедневная сбалансированность				1	1	4	100,55%

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 напиткам, сезонные замены овощей и фруктов