

**Примерное двухнедельное меню обедов и полдников для детей-инвалидов от 7 до 11 лет посещающих СПб ГБУСОН
"ЦСРИДИ Петродворцового района Санкт-Петербурга" в 2023году.**

		Выход (гр.)	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С,мг
1 день								
Обед								
1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным,	100	19/2008	1,00	12,50	2,88	128,75	11,25
2	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	99/73/2008	5,80	3,70	22,80	150,2	3,5
3	Фрикадельки в соусе сметанном	60/10	291/372/2008	15,38	16,50	33,06	344,7	3,5
4	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	325/2008	3,70	6,30	32,80	203	0
5	Компот из апельсинов с витамином "С"	180	399/2008	0,56	0,11	34,00	140,9	70,8
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
8	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итога за обед:				40,24	47,31	190,74	1342,15	89,65
Полдник								
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/8	214/2008	22,60	18,70	4,00	401,5	0
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Апельсины свежие	100	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5
4	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	3,20	1,86	20,80	115,1	0
5	Зефир, обогащенный в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	0,70	4,20	24,80	141,1	0
итога за полдник:				31,85	29,16	110,65	938,7	69,8
Итого за 1 день:				72,09	76,47	301,39	2280,85	159,45
2 день								
Обед								
1	Икра морковная	100	56/2008	3,80	8,10	7,50	118	0,05
2	Борщ со сметаной	200/5	75/2008	2,29	4,03	7,30	209,1	8,82
3	Котлета рыбная рубленая запеченая	70	239/2008	7,70	15,20	9,00	173,3	10,2
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	335/2008	3,20	9,50	25,65	185,5	5
5	Компот из кураги с витамином."С"	180	401/2008	0,90	0,10	30,80	127,8	60
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
8	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итога за обед:				21,89	39,13	105,75	928,7	84,07
Полдник								
1	Сырники из творога с вареньем	100/10	219/2008	18,50	13,50	11,60	242	1
2	Сок фруктовый	200	к/к	0,99	0,20	19,15	91,91	3,996
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6

4	Мандарины свежие	100	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	0,054
итого за полдник:				25,21	17,08	46,00	420,964	5,65
Итого за 1 день:				47,10	56,21	151,75	1349,66	89,72
3 день								
Обед								
1	Салат "Витаминка"(капуста пекинская,перец сладкий,лук зеленый,зеленый горошек,лимон,сахар, масло растительное)	100	к/к соцпит	1,50	15,10	8,50	176	47
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101/2008	3,10	2,20	16,00	96,8	6,4
3	Голубцы ленивые	180	306/2008	18,80	12,00	12,50	235,2	16,8
4	Сок фруктовый	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,40	9,30	53,2	9,99
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
7	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				33,50	34,88	120,25	931,6	83,79
Полдник								
1	Запеканка из творога	120	224/2008	19,14	10,79	27,23	286,33	0,2
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
4	Апельсин	100	к/к	0,73	0,20	28,73	122	39
итого за полдник:				29,17	18,29	82,46	593,33	51,1
Итого за 1 день:				62,67	53,17	202,71	1524,93	134,89
4 день								
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и маслом растительным	80	22*/2008	0,80	8,16	2,60	87,2	19,2
2	Расольник ленинградский со сметаной	200/5	91/2008	2,90	5,30	17,00	127,3	8,02
3	Шницель из говядины натуральный рубленный	60	271/2008	10,80	13,80	4,90	193,2	0
4	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	209/2008	5,63	8,92	31,94	231,5	0,06
5	Компот из свежих яблок с витамином "С"	180	394/2008	0,20	0,20	27,90	115	61,8
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
8	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				29,33	41,78	118,34	1128,8	89,68
Полдник								
1	Пудинг из творога	135	225/2008	21,90	17,80	42,70	255	0,12
2	Напиток лимонный с витамином"С"	180	436/2008	0,18	0,00	23,13	94,5	11,7
3	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
4	Масло порционно	1/10	13/2008	0,10	8,30	0,10	75	0
5	Мандарин	80	к/к	0,64	0,16	6,00	0,048	0,048

итого за полдник:			26,88	20,60	97,03	522,1	11,868
Итого за 1 день:			56,21	62,38	215,37	1650,9	101,548
5 день							
Обед							
1	Салат из сыра,яблок и огурцов	80	27/2008	7,68	10,96	2,80	139,2 4,8
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	76/2008	3,10	5,10	11,90	105,3 11,02
3	Птица тушеная	70	301/2008	8,70	7,15	2,10	109,3 0
5	Греча отварная с маслом сливочным	150/10	323/2008	4,70	7,30	28,50	148,1 13,5
6	Компот из изюма с витамином"С"	180	401/2008	0,45	0,09	25,30	104,4 11,7
7	Апельсин	100	к/к	0,70	0,20	28,70	122 38,8
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115 0
9	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6 0
итого за обед:			34,13	35,80	156,00	1015,9	79,82
Полдник							
1.	Кекс "Столичный"	75	237/2008	4,66	16,84	41,65	327,67 0
2.	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98 11,3
3.	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,00	11,57	46 9,99
4.	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87 0,6
итого за полдник:			14,36	24,14	79,72	558,67	21,89
Итого за 1 день:			48,49	59,94	235,72	1574,57	21,89
6 день							
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	23/2008	1,35	15,20	4,35	159 27
2	Щи из квашенной капусты со сметаной	200/5	85/2008	2,40	4,20	4,00	60,2 9,7
3	Котлета рыбная рубленая запеченая	70	239/2008	7,70	15,20	9,00	173,3 10,2
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	335/2008	3,10	9,50	20,30	178,5 5
5	Напиток лимонный с витамином"С"	180	436/2008	0,18	0,00	23,13	94,5 11,7
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87 0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115 0
8	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6 0
итого за обед:			28,53	52,30	125,98	1040,1	64,2
Полдник							
1	Сырники из творога с вареньем	100/10	219/2008	18,50	13,50	11,60	242 1
2	Сок фруктовый 1/200	1шт	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8 3,6
3	Печенье обогащенное	40	к/к	2,90	3,70	28,30	157,9 0
4	Банан свежий	100	к/к	1,50	0,50	21,00	96 8
итого за полдник:			23,80	17,88	78,15	578,7	12,6
Итого за 1 день:			52,33	70,18	204,13	1618,8	76,8

7 день								
Обед								
1	Икра свекольная	100	56/2008	4,20	8,10	10,10	130	9
2	Суп-лапша домашняя	250	106/72/2008	3,30	4,30	13,80	107	1
3	Птица тушеная	70	301/2008	8,70	7,15	2,10	109,3	0
4	Рагу овощное с маслом сливочным	200/10	350/2008	2,30	21,10	10,63	79,3	7,6
5	Сок фруктовый 1/200	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
6	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	8,00	4,60	52,00	287,6	0
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
итого за обед:				31,40	47,63	131,38	911	21,2
Полдник								
1	Запеканка рисовая с творогом	135	193/2008	7,80	5,80	54,70	304,4	3,2
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Мандарин	80	к/к	0,64	0,16	6,00	0,048	0,048
итого за полдник:				12,74	10,06	78,70	402,448	14,548
Итого за 1 день:				44,14	57,69	210,08	1313,45	35,748
8 день								
Обед								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным	100	53/2008	4,70	19,50	7,00	224	6
2	Рассольник со сметаной	250/5	91/2008	6,50	11,16	34,54	264,6	17,6
3	Масло порционно	1/10	13/2008	0,10	8,30	0,10	75	0
4	Плов из свинины	250	779/2011	25,30	34,30	48,50	603,75	1,25
5	Сок фруктовый 1/200	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
6	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,40	9,30	53,2	9,99
7	Батон нарезной обогащенный	50	к/к	4,00	4,60	52,00	287,6	0
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
итого за обед:				45,90	80,64	194,19	1705,95	38,44
Полдник								
1	Запеканка из творога	100	224/2008	25,52	14,39	36,31	381,8	0,27
2	Чай с сахаром и лимоном	200/10	431/2008	0,18	0,00	13,50	54,8	0
3	Батон нарезной обогащенный	50	к/к	4,00	4,60	52,00	287,6	0
4	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
5	Груша свежая	80	к/к	0,32	0,26	8,75	40,13	4,3
итого за полдник:				35,02	22,45	119,06	851,33	5,17
Итого за 1 день:				80,92	103,09	313,25	2557,28	43,61
9 день								
Обед								
1	Салат "Витаминка"(капуста пекинская,перец сладкий,лук зеленый,зеленый	100	к/к социт	1,50	15,10	8,50	176	47

	горошек, лимон, сахар, масло растительное)							
2	Суп из овощей	200	95/2008	2,40	3,36	8,16	72,8	61,6
3	Тефтели из говядины в соусе сметанном	90/50	283/371/2008	13,70	16,00	10,15	240	1,54
4	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	209/2008	5,85	5,80	34,74	212	0
5	Сок фруктовый	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
6	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,40	9,30	53	9,99
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
8	Батон нарезной обогащенный	50	к/к	4,00	2,30	26,00	143,8	0
итого за обед:				32,75	45,34	139,60	1095,4	123,73
Полдник								
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/10	214/2008	22,60	18,70	4,00	401,5	0
2	Напиток из плодов шиповника	180	398/2008	0,60	0,20	17,10	73,2	0,9
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
4	Масло порционно	1/10	13/2008	0,20	16,60	0,20	150	0
5	Батон нарезной обогащенный	50	к/к	4,00	2,30	26,00	143,8	0
6	Апельсин	100	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5
итого за полдник:				33,45	41,30	98,85	1038,5	60
Итого за 1 день:				66,20	86,64	238,45	2133,9	183,73
10 день								
Обед								
1	Винегрет овощной с растительном маслом	100	51/2008	1,40	10,10	6,60	123	15
2	Борщ сибирский со сметаной	250/5	80/2008	2,93	6,05	10,78	120,3	10,02
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100(50/50)	231/2008	10,90	4,80	4,10	103	3
4	Картофель отварной	150/10	333/2008	3,80	6,20	31,20	197,2	27,8
5	Компот из свежих яблок с витамином "С"	180	294/2008	0,20	0,20	27,90	115	61,8
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	4,00	2,20	25,50	115	0
8	Батон нарезной обогащенный	50	к/к	4,00	2,30	26,00	143,8	0
итого за обед:				32,23	35,05	140,58	1004,3	
Полдник								
1	Пудинг из творога	135	225/2008	21,90	17,80	42,70	255	0,12
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Батон нарезной обогащенный	50	к/к	4,00	2,30	26,00	143,8	0
4	Банан свежий	140	к/к	2,10	0,70	29,40	134,4	11,2
итого за полдник:				32,30	24,90	116,10	631,2	22,62
Итого за 1 день:				64,53	59,95	256,68	1635,5	

**Примерное двухнедельное меню обедов и полдников для детей-инвалидов от 12 до 18 лет посещающих СПб ГБУСОН
"ЦСРИДИ Петродворцового района Санкт-Петербурга" в 2023 году.**

		Выход (гр.)	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С,мг
1 день								
Обед								
1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным,	100	19/2008	1,00	12,50	2,88	128,75	11,25
2	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	99/73/2008	7,50	4,60	26,50	178	6
3	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90/30	291/372/2008	23,10	24,80	49,70	517,1	5,3
4	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	325/2008	5,00	8,40	43,80	270,6	0
5	Компот из апельсинов с витамином "С"	200	399/2008	0,60	0,10	34,00	140,9	70,8
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
8	Батон нарезной обогащенный	60	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				50,96	56,93	222,04	1617,3 5	93,95
Полдник								
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/15	214/2008	22,60	18,70	4,00	401,5	0
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Апельсины свежие	100	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5
4	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	3,20	1,86	20,80	115,1	0
итого за полдник:				31,15	24,96	85,85	797,6	69,8
Итого за 1 день:				82,11	81,89	307,89	2414,9 5	163,75
2 день								
Обед								
1	Икра морковная	100	56/2008	3,80	8,10	7,50	118	0,05
2	Борщ со сметаной	250/5	75/2008	2,29	4,03	7,30	209,1	8,82
3	Котлета рыбная рубленая запеченая	100	239/2008	19,10	18,30	4,30	216	22,9
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/10	335/2008	3,20	9,50	25,65	185,5	5
5	Компот из кураги с витамином."С"	200	401/2008	1,00	0,11	34,20	142	66,7
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	4,00	0,50	25,50	122,4	0
8	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				33,39	40,54	104,45	993	103,47
Полдник								
1	Сырники из творога с вареньем	100/10	219/2008	18,50	13,50	11,60	242	1
2	Сок фруктовый	200	к/к	0,99	0,20	19,15	91,91	3,996
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
4	Мандарины свежие	100	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	0,054
итого за полдник:				25,21	17,08	46,00	420,96 4	5,65
Итого за 1 день:				58,60	57,62	150,45	1413,9	109,12

3 день**Обед**

1	Салат "Витаминка"(капуста пекинская,перец сладкий,лук зеленый,зеленый горошек,лимон,сахар, масло растительное)	100	к/к соцпит	1,50	15,10	8,50	176	47
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	101/2008	3,90	2,80	19,00	117	6
3	Голубцы ленивые	250	306/2008	25,28	41,67	23,33	420	37,5
4	Сок фруктовый	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,40	9,30	53,2	9,99
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0
7	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				43,38	63,85	150,98	1225,6	104,09

Полдник

1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	224/2008	19,14	10,79	27,23	286,33	0,2
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
4	Апельсин	100	к/к	0,73	0,20	28,73	122	39
итого за полдник:				29,17	18,29	82,46	593,33	51,1
Итого за 1 день:				72,55	82,14	233,44	1818,9 3	155,19

4 день**Обед**

1	Салат из свежих помидоров и маслом растительным	100	22*/2008	1,00	10,20	3,25	10,9	24
2	Расольник ленинградский со сметаной	250/5	91/2008	2,90	5,30	17,00	127,3	8,02
3	Шницель из говядины натуральный рубленный	100	271/2008	18,00	23,00	8,10	322	0
5	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	209/2008	5,85	5,80	34,74	212	0,06
6	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	394/2008	0,18	0,18	25,36	103,6	55,68
7	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0
9	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				39,53	48,58	139,35	1135,8	88,36

Полдник

1	Пирожок с яблоком	75	139/2008	6,16	3,02	39,49	229,07	0
3	Напиток лимонный с витамином"С"	180	436/2008	0,18	0,00	23,13	94,5	11,7
4	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
5	Масло порционно	1/20	13/2008	0,20	16,60	0,20	150	0
6	Мандарин	80	к/к	0,64	0,16	6,00	0,048	0,048
итого за полдник:				11,14	5,82	93,82	496,17	11,748
Итого за 1 день:				50,67	54,40	233,17	1631,9 7	100,108

5 день

Обед								
1	Салат из сыра,яблока и огурцов	100	27/2008	9,30	13,70	3,50	174	6
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	76/2008	3,10	5,10	11,90	105,3	11,02
3	Птица тушеная	100	301/2008	11,70	10,70	2,90	155	0
5	Греча отварная с маслом сливочным	150/10	323/2008	4,70	7,30	28,50	148,1	13,5
6	Компот из изюма с витамином"С"	180	401/2008	0,45	0,09	25,30	104,4	11,7
7	Апельсин	150	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
9	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				39,06	40,52	171,81	1164,8	100,72

Полдник								
1.	Кекс "Столичный"	75	237/2008	4,66	16,84	41,65	327,67	0
2.	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3.	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,00	11,57	46	9,99
4.	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
итого за полдник:				14,36	24,14	79,72	558,67	21,89
Итого за 1 день:				53,42	64,66	251,53	1723,4	7

6 день

Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	23/2008	0,90	10,13	2,90	106	18
2	Щи из квашенной капусты со сметаной	250/5	85/2008	2,40	4,20	4,00	60,2	9,7
3	Котлета рыбная рубленая запеченая	100	239/2008	16,40	14,86	4,33	216	0
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	335/2008	3,10	9,50	20,30	178,5	5
5	Напиток лимонный с витамином"С"	200	436/2008	0,20	0,00	25,70	135	13
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
8	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,80	31,20	172,6	0
итого за обед:				36,76	45,22	122,39	1077,7	46,3

Полдник								
1	Сырники из творога с вареньем	100/10	219/2008	18,50	13,50	11,60	242	1
2	Сок фруктовый 1/200	1шт	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
3	Печенье обогащенное	40	к/к	2,90	3,70	28,30	157,9	0
4	Банан свежий	100	к/к	1,50	0,50	21,00	96	8
итого за полдник:				23,80	17,88	78,15	578,7	12,6
Итого за 1 день:				60,56	63,10	200,54	1656,4	58,9

7 день

Обед								
1	Икра свекольная	100	56/2008	4,20	8,10	10,10	130	9
2	Суп-лапша домашняя	250	106/72/2008	3,30	4,30	13,80	107	1
3	Птица тушеная	100	301/2008	11,70	10,70	2,90	155	0
4	Рагу овощное с маслом сливочным	200/10	350/2008	2,30	21,10	10,63	79,3	7,6

5	Сок фруктовый 1/200	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
6	Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	741/2004	6,10	3,20	21,70	141,3	0
7	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	8,00	4,60	52,00	287,6	0
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0
итого за обед:				43,10	53,08	170,78	1187	21,2
Полдник								
1	Запеканка рисовая с творогом и джемом	135/20	193/2008	7,80	5,80	54,70	304,4	3,2
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Мандарин	100	к/к	0,72	0,18	6,75	0,05	0,05
итого за полдник:				12,82	10,08	79,45	402,45	14,55
Итого за 1 день:				55,92	63,16	250,23	1589,45	35,75
8 день								
Обед								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным	100	53/2008	4,70	19,50	7,00	224	6
2	Рассольник со сметаной	250/5	91/2008	6,50	11,16	34,54	264,6	17,6
4	Масло порционнo	1/20	13/2008	0,20	16,60	0,02	150	0
5	Плов из свинины	250	779/2011	25,30	34,30	48,50	603,75	1,25
6	Сок фруктовый 1/200	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
7	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,40	9,30	53,2	9,99
8	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	8,00	4,60	52,00	287,6	0
9	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
		1/35	к/к	0,70	4,20	24,80	141,1	0
итого за обед:				50,66	91,47	218,87	1929,45	38,44
Полдник								
1	Запеканка из творога с молоком сгущеным	120/30	224/2008	25,52	14,39	36,31	381,8	0,27
2	Чай с сахаром и лимоном	200/10	431/2008	0,18	0,00	13,50	54,8	0
3	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
4	Груша свежая	130	к/к	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5
итого за полдник:				31,22	17,98	71,70	584,7	7,37
Итого за 1 день:				81,88	109,45	290,57	2514,15	45,81
9 день								
Обед								
1	Салат "Витаминка"(капуста пекинская,перец сладкий,лук зеленый,зеленый горошек,лимон,сахар, масло растительное)	100	к/к соцпит	1,50	15,10	8,50	176	47
2	Суп из овощей	250	95/2008	2,40	3,36	8,16	72,8	61,6
3	Тефтели из говядины в соусе сметанном	90/50	283/371/2008	13,70	16,00	10,15	240	1,54
4	Макаронны отварные с маслом сливочным	200/10	209/2008	5,85	5,80	34,74	212	0
5	Сок фруктовый	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0

7	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,76	31,20	172,56	0
итого за обед:				35,75	44,10	152,40	1160,16	113,74
Полдник								
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/10	214/2008	22,60	18,70	4,00	401,5	0
2	Напиток из плодов шиповника	180	398/2008	0,60	0,20	17,10	73,2	0,9
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
6	Апельсин	100	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5
итого за полдник:				29,25	22,40	72,65	744,7	60
Итого за 1 день:				65,00	66,50	225,05	1904,86	173,74
10 день								
Обед								
1	Винегрет овощной с растительным маслом	100	51/2008	1,40	10,10	6,60	123	15
2	Борщ сибирский со сметаной	250/5	80/2008	2,93	6,05	10,78	120,3	10,02
3	Рыба тушеная в томате с овощами	125(75/50)	231/2008	10,90	4,80	4,10	103	3
4	Картофель отварной	150/10	333/2008	3,80	6,20	31,20	197,2	27,8
5	Компот из свежих яблок с витамином "С"	180	294/2008	0,20	0,20	27,90	115	61,8
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
8	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	4,80	2,76	31,20	172,56	0
итого за обед:				32,99	33,84	145,74	1040,46	
Полдник								
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	135/20	225/2008	21,90	17,80	42,70	255	0,12
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Батон нарезной обогащенный	100	к/к	8,00	4,40	52,00	287,6	0
4	Банан свежий	140	к/к	2,10	0,70	29,40	134,4	11,2
итого за полдник:				36,30	27,00	142,10	775	22,62
Итого за 1 день:				69,29	60,84	287,84	1815,46	

**Примерное двухнедельное меню обедов и полдников для инвалидов посещающих СПБ ГБУСОН "ЦСРИДИ
Петродворцового района Санкт-Петербурга" в 2023 году.**

		Выход (гр.)	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С,мг
1 день								
Обед								
1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным,	100	19/2008	1,00	12,50	2,88	128,75	11,25
2	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	99/73/2008	7,50	4,60	26,50	178	6
3	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90/30	291/372/2008	23,10	24,80	49,70	517,1	5,3
4	Рис отварной с маслом словочным	200/10	325/2008	5,00	8,40	43,80	270,6	0
5	Компот из апельсинов с витамином "С"	200	399/2008	0,60	0,10	34,00	140,9	70,8
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				43,06	52,03	194,84	1426,75	93,35
Полдник								
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/15	214/2008	22,60	18,70	4,00	401,5	0
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Апельсины свежие	100	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5
4	Зефир,обогащенный в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	0,70	4,20	24,80	141,1	0
итого за полдник:				28,65	27,30	89,85	823,6	69,8
Итого за 1 день:				71,71	79,33	284,69	2250,35	163,15
2 день								
Обед								
1	Икра морковная	100	56/2008	3,80	8,10	7,50	118	0,05
2	Борщ со сметаной	250/5	75/2008	2,29	4,03	7,30	209,1	8,82
3	Котлета рыбная рубленая запеченая	100	239/2008	19,10	18,30	4,30	216	22,9
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/10	335/2008	3,20	9,50	25,65	185,5	5
5	Компот из кураги с витамином."С"	200	401/2008	1,00	0,11	34,20	142	66,7
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	4,00	0,50	25,50	122,4	0
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				33,39	40,54	104,45	993	103,47
Полдник								
1	Сырники из творога с вареньем	100/10	219/2008	18,50	13,50	11,60	242	1
2	Сок фруктовый	200	к/к	0,99	0,20	19,15	91,91	3,996
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
4	Мандарины свежие	100	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	0,054
итого за полдник:				25,21	17,08	46,00	420,964	5,65
Итого за 1 день:				58,60	57,62	150,45	1413,96	109,12
3 день								
Обед								
1	Салат "Витаминка"(капуста пекинская,перец сладкий,лук зеленый,зеленый горошек,лимон,сахар,	100	к/к социт	1,50	15,10	8,50	176	47

	масло растительное)							
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	101/2008	3,90	2,80	19,00	117	6
3	Голубцы ленивые	250	306/2008	25,28	41,67	23,33	420	37,5
4	Сок фруктовый	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,40	9,30	53,2	9,99
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				40,48	62,15	132,28	1122	104,09
Полдник								
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	224/2008	19,14	10,79	27,23	286,33	0,2
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Апельсин	100	к/к	0,73	0,20	28,73	122	39
итого за полдник:				24,17	15,09	73,96	506,33	50,5
Итого за 1 день:				64,65	77,24	206,24	1628,33	154,59
4 день								
Обед								
1	Салат из свежих помидоров и маслом растительным	80	22*/2008	0,80	8,16	2,60	87,2	19,2
2	Расольник ленинградский со сметаной	200/5	91/2008	2,90	5,30	17,00	127,3	8,02
3	Шницель из говядины натуральный рубленный	100	271/2008	18,00	23,00	8,10	322	0
4	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	209/2008	5,85	5,80	34,74	212	0,06
5	Чай с сахаром и лимоном	200/10	431/2008	0,18	0,00	13,50	54,8	0
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				34,33	43,16	118,34	1076,3	27,28
Полдник								
1	Сосиски отварные	80	254/2008	9,00	19,50	0,30	212,8	0
2	Капуста тушеная	150	132/2008	5,70	9,45	16,20	172,8	39,6
3	Напиток лимонный с витамином"С"	180	436/2008	0,18	0,00	23,13	94,5	11,7
4	Мандарин	100	к/к	0,70	0,20	6,80	0,1	0,1
итого за полдник:				14,88	28,95	39,63	480,1	51,4
Итого за 1 день:				49,21	72,11	157,97	1556,4	78,68
5 день								
Обед								
1	Салат из сыра,яблок и огурцов	100	27/2008	9,30	13,70	3,50	174	6
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	76/2008	3,10	5,10	11,90	105,3	11,02
3	Птица тушеная	100	301/2008	11,70	10,70	2,90	155	0
5	Греча отварная с маслом сливочным	150/10	323/2008	4,70	7,30	28,50	148,1	13,5
6	Компот из изюма с витамином"С"	180	401/2008	0,45	0,09	25,30	104,4	11,7
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
8	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				35,11	38,52	110,06	878,2	42,22

Полдник								
1.	Кекс "Столичный"	75	237/2008	4,66	16,84	41,65	327,67	0
2.	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3.	Яблоко свежее	100	к/к	0,40	0,00	11,57	46	9,99
итого за полдник:				9,36	20,94	71,22	471,67	21,29
Итого за 1 день:				44,47	59,46	181,28	1349,87	21,29

6 день

Обед								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	23/2008	1,35	15,20	4,35	159	27
2	Щи из квашенной капусты со сметаной	200/5	85/2008	2,40	4,20	4,00	60,2	9,7
3	Котлета рыбная рубленая запеченая	100	239/2008	16,40	14,86	4,33	216	0
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	335/2008	3,10	9,50	20,30	178,5	5
5	Напиток лимонный с витамином "С"	200	436/2008	0,20	0,00	25,70	135	13
6	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
8	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
итого за обед:				34,31	48,59	105,14	1027,1	55,3

Полдник

1	Сырники из творога с вареньем	100/10	219/2008	18,50	13,50	11,60	242	1
2	Чай с сахаром и лимоном	200/10	431/2008	0,18	0,00	13,50	54,8	0
3	Печенье обогащенное	40	к/к	2,90	3,70	28,30	157,9	0
4	Банан свежий	100	к/к	1,50	0,50	21,00	96	8
итого за полдник:				23,08	17,70	74,40	550,7	9
Итого за 1 день:				57,39	66,29	179,54	1577,8	64,3

7 день

Обед								
1	Икра свекольная	100	56/2008	4,20	8,10	10,10	130	9
2	Суп-лапша домашняя	250	106/72/2008	3,30	4,30	13,80	107	1
3	Птица тушеная	100	301/2008	11,70	10,70	2,90	155	0
4	Рагу овощное с маслом сливочным	200/10	350/2008	2,30	21,10	10,63	79,3	7,6
5	Компот из кураги с витамином "С"	200	401/2008	1,00	0,11	34,20	142	66,7
6	Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	741/2004	6,10	3,20	21,70	141,3	0
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0
9	Зефир, обогащенный в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	0,70	4,20	24,80	141,1	0
итого за обед:				37,80	53,71	173,03	1168,7	84,3

Полдник

1	Запеканка рисовая с творогом и джемом	135/20	193/2008	7,80	5,80	54,70	304,4	3,2
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Мандарин	100	к/к	0,72	0,18	6,75	0,05	0,05

итога за полдник:					12,82	10,08	79,45	402,45	14,55
Итого за 1 день:					50,62	63,79	252,48	1571,15	98,85
8 день									
Обед									
1	Салат из свеклы с зеленым горошком с маслом растительным	100	53/2008	4,70	19,50	7,00	224	6	
2	Рассольник со сметаной	250/5	91/2008	6,50	11,16	34,54	264,6	17,6	
3	Ветчина порционная	30	5/2008	4,00	1,40	0,00	28,4	0	
4	Масло порционно	1/20	13/2008	0,20	16,60	0,02	150	0	
5	Плов из свинины	250	779/2011	25,30	34,30	48,50	603,75	1,25	
6	Сок фруктовый 1/200	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6	
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0	
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0	
		1/35	к/к	0,70	4,20	24,80	141,1	0	
итога за обед:					48,16	88,97	170,07	1686,05	28,45
Полдник									
1	Запеканка из творога с молоком сгущеным	120/30	224/2008	25,52	14,39	36,31	381,8	0,27	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/10	431/2008	0,18	0,00	13,50	54,8	0	
3	Груша свежая	130	к/к	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	
итога за полдник:					26,22	14,78	63,20	497,7	6,77
Итого за 1 день:					74,38	103,75	233,27	2183,75	35,22
9 день									
Обед									
1	Салат "Витаминка"(капуста пекинская,перец сладкий,лук зеленый,зеленый горошек,лимон,сахар, масло растительное)	100	к/к соцпит	1,50	15,10	8,50	176	47	
2	Суп из овощей	250	95/2008	2,40	3,36	8,16	72,8	61,6	
3	Тефтели из говядины в соусе сметанном	90/50	283/371/2008	13,70	16,00	10,15	240	1,54	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	209/2008	5,85	5,80	34,74	212	0	
5	Сок фруктовый	200	к/к	0,90	0,18	17,25	82,8	3,6	
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	к/к	6,60	0,90	42,40	204	0	
7	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0	
итога за обед:					32,85	42,44	133,70	1056,6	113,74
Полдник									
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/10	214/2008	22,60	18,70	4,00	401,5	0	
2	Напиток лимонный с витамином"С"	200	436/2008	0,20	0,00	25,70	135	13	
3	Йогурт в инд.упаковке	1/125	к/к	5,00	3,20	8,50	87	0,6	
4	Апельсин	100	к/к	1,05	0,30	43,05	183	58,5	
итога за полдник:					28,85	22,20	81,25	806,5	72,1
Итого за 1 день:					61,70	64,64	214,95	1863,1	185,84
10 день									
Обед									
1	Винегрет овощной с растительном	100	51/2008	1,40	10,10	6,60	123	15	

	маслом							
2	Борщ сибирский со сметаной	250/5	80/2008	2,93	6,05	10,78	120,3	10,02
3	Рыба тушеная в томате с овощами	125(75/50)	231/2008	10,90	4,80	4,10	103	3
4	Картофель отварной	150/10	333/2008	3,80	6,20	31,20	197,2	27,8
5	Компот из свежих яблок с витамином "С"	180	294/2008	0,20	0,20	27,90	115	61,8
6	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	3,96	0,53	25,46	122,4	0
итого за обед:				25,09	28,98	118,54	849,9	
Полдник								
1	Кекс "Столичный"	75	237/2008	4,66	16,84	41,65	327,67	0
2	Молоко витаминизированное фас.	200	к/к	4,30	4,10	18,00	98	11,3
3	Батон нарезной обогащенный	40	к/к	1,90	1,10	12,50	69	0
4	Яйцо вареное	40	213/2010	12,70	11,50	0,70	157	0
5	Банан свежий	140	к/к	2,10	0,70	29,40	134,4	11,2
итого за полдник:				25,66	34,24	102,25	786,07	22,5
Итого за 1 день:				50,75	63,22	220,79	1635,97	

Заказчик

Директор СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ
Петродворцового района»

_____/А.И. Алексеевко/
Подписано ЭЦП

Исполнитель:

Генеральный директор
ООО "Альфа М"

_____/А.Г. Юрченко/
Подписано ЭЦП