**Государственный контракт № 47-УП от 20.12.2021**

**на оказание услуг по организации питания для нужд Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов**

**Московского района»**

***Исполнитель: Общество с ограниченной ответственностью «АРКАДА+»***

Приложение N 3

к техническому заданию

Цикличное меню

**Примерное цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов питания (обед) для обеспечения питанием**

**Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Московского района» в 2022-2023 годах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование | Выход | Белки (г) | Жиры (г) | Углево-ды (г) | Энергети-ческая ценность (ккал) | Технологическая и информационная документация | № рецептуры или технологической карты |
| Всего | В т.ч. живот-ные | Всего | В т.ч. расти-тельные |
| **1-ый день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с черносливом, маслом растительным | 100 | 1,4 | 0 | 2,4 | 2,4 | 16 | 91,2 | 2002 | 236 |
| Суп крестьянский с говядиной и сметаной | 250/15/10 | 7,9 | 5 | 8,4 | 1,3 | 12,4 | 175,4 | 2008 | 94 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 16,9 | 13 | 16,1 | 2,05 | 13,4 | 266 | 2008 | 258 |
| Компот из сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0,66 | 0 | 0,1 | 0,1 | 35,2 | 141,6 | 2008 | 402 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| **Итого за обед** |   | **33,66** | **18** | **27,9** | **6,15** | **119** | **888,2** |   |   |
| **2-ой день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным | 100 | 0,8 | 0 | 7,9 | 7,9 | 3,4 | 106 | 2008 | 23 |
| Суп картофельный с фасолью и мясом | 250/15 | 10,7 | 7,1 | 7,9 | 0,6 | 21,7 | 188,4 | 2008 | 99 |
| Говядина отварная | 60 | 18,8 | 18,8 | 12,6 | 0 | 0 | 190,5 | 2008 | 252 |
| Вермишель отварная | 150 | 5,5 | 0,3 | 4,8 | 0,2 | 31,3 | 191 | 2008 | 331 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0 | 34 | 141 | 2008 | 399 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,9 | 1,25 | 1,25 | 0,75 | 25,5 | 131 |   |   |
| **Итого за обед** |   | **47** | **27,45** | **35,45** | **9,75** | **157,9** | **1161,9** |   |   |
| **3-ий день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный  | 100 | 2,1 | 1,4 | 11,7 | 9,1 | 5 | 134,1 | к/к | к/к |
| Суп картофельный с макаронами, с мясом | 250/15 | 8,2 | 6,5 | 6,2 | 2 | 20 | 168,4 | 2008 | 100 |
| Курица отварная  | 75 | 21,2 | 5,4 | 2,7 | 0 | 0,6 | 136,5 | 2008 | 307 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 150/10 | 3,7 | 0 | 6,3 | 1,7 | 32,8 | 203 | 2008 | 325 |
| Компот из свежих яблок с витамином «С» | 20 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0,2 | 31 | 127,8 | 2008 | 394 |
| Булочка «Алтайская» | 50 | 3,9 | 0,9 | 2,4 | 1,7 | 25 | 138 | 2008 | 475 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| **Итого за обед** |   | **46,1** | **14,2** | **30,45** | **15,05** | **156,4** | **1121,8** |   |   |
| **4-ый день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с маслом растительным, сельдью | 80/20 | 4,7 | 3,8 | 14,1 | 12 | 9,6 | 184 | 2008 | 45 |
| Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/15/10 | 7,5 | 6 | 9 | 5 | 12,1 | 159,4 | 2008 | 76 |
| Зразы рубленные | 75 | 16,8 | 15 | 17,8 | 0,2 | 12 | 276 | 2008 | 278 |
| Каша гречневая | 150/10 | 8,6 | 0 | 4,6 | 1,4 | 44,6 | 288 | 2008 | 323 |
| Рассыпчатая с маслом |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке  | 200 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 9,9 | 86 | 2008 | 442 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| **Итого**  |   | **44,9** | **24,85** | **46,5** | **18,9** | **130,2** | **1207,4** |   |   |
| **5-ый день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 100 | 3 | 2,8 | 5,2 | 4,2 | 7,2 | 124 | 2008 | 51 |
| Щи из квашеной капусты со сметаной и говядиной | 250/15/10 | 7,4 | 5,1 | 9 | 3 | 5,2 | 131,4 | 2008 | 85 |
| Суфле рыбное | 75 | 12,8 | 11,3 | 6 | 0 | 2,25 | 103,6 | 2008 | 250 |
| Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150/10 | 3,3 | 0,6 | 15 | 0,5 | 29,3 | 242,7 | 2008 | 335 |
| Сок фруктовый  | 200 | 0,5 | 0 | 0,1 | 0 | 9,9 | 86 | 2008 | 442 |
| Булочка сдобная | 50 | 3,6 | 0,8 | 2,1 | 0 | 26,6 | 141 | 2008 | 464 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| **Итого**  |   | **37,4** | **20,6** | **38,3** | **8** | **122,5** | **1042,7** |   |   |
| **6-ой день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с яблоками, маслом растительным | 100 | 1,2 | 0 | 5,2 | 5,2 | 9,5 | 90 | 2008 | 41 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, говядиной, сметаной | 250/15/10 | 7,3 | 4,3 | 9,2 | 1,5 | 17,5 | 180,4 | 2008 | 91 |
| Котлеты рубленые из говядины | 75 | 11,3 | 7,6 | 11,6 | 0,15 | 8,3 | 187,5 | 2008 | 272 |
| Картофель отварной с овощами | 150 | 3,1 | 0,1 | 6,1 | 6,1 | 24,5 | 165,3 | к/к | к/к |
| Пирожок печеный сдобный с курагой | 50 | 3,8 | 0,7 | 3,4 | 0,8 | 31,5 | 172 | 2008 | 451 |
| Кисель плодово-ягодный с витамином «С» | 200 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 27,7 | 114,4 | 2008 | 411 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50 | 3,4 | 0 | 0,45 | 0,15 | 21 | 107 | к/к | к/к |
| **Итого** |   | **30,2** | **12,7** | **36,05** | **13,9** | **140** | **1016,6** |   |   |
| **7-ой день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Свеколка» | 100 | 8 | 4 | 10,1 | 5,5 | 15,2 | 184 | 2008 | 50 |
| Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной | 250/15/10 | 7,4 | 6,5 | 9 | 4,7 | 8 | 143,4 | 2008 | 84 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 16,4 | 16,4 | 6,5 | 2 | 6,2 | 154,5 | 2008 | 231 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 150/10 | 2,9 | 1,5 | 12,8 | 0,1 | 23,5 | 223 | 2008 | 333 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из свежих яблок с витамином «С» | 200 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0,2 | 31 | 127,8 | 2008 | 394 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,9 | 1,25 | 1,25 | 0,75 | 25,5 | 131 |   |   |
| **Итого**  |   | **47** | **29,65** | **40,75** | **13,55** | **151,4** | **1177,7** |   |   |
| **8-ой день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 100 | 0,9 | 0 | 10,1 | 10,1 | 2,9 | 106 | 2008 | 23 |
| Суп – лапша домашняя | 250 | 7,6 | 6 | 7,7 | 0,3 | 13,8 | 154 | 2008 | 106 |
| Суфле из кур | 75 | 17,6 | 17,6 | 9 | 0,2 | 4 | 148,6 | 2008 | 320 |
| Рис отварной с маслом | 150/10 | 3,7 | 0,3 | 6,3 | 0,1 | 32,8 | 203 | 2008 | 325 |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0,66 | 0 | 0,1 | 0,1 | 35,2 | 141,6 | 2008 | 402 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| Пирожок сдобный с яблочным фаршем | 60 | 3,3 | 3 | 3 | 2 | 26,3 | 146 | 2008 | 451 |
| **Итого** |   | **40,56** | **26,9** | **37,15** | **11,1** | **157** | **1113,2** |   |   |
| **9-ый день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 100 | 1,6 | 0 | 5,1 | 5,1 | 6,9 | 80 | 2008 | 35 |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной  | 250/15/10 | 7,6 | 5,6 | 9,6 | 0,6 | 10,5 | 158,4 | 2008 | 95 |
| Шницель рыбный  | 75 | 134 | 7,8 | 10,1 | 0 | 6,8 | 171 | 2008 | 242 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 150/10 | 2,9 | 1,5 | 4,7 | 0 | 23,5 | 148 |   |   |
| Компот из яблок с витамином С | 200 | 0,2 | 0 | 0,2 | 0,2 | 31 | 127,8 | 2008 | 399 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 4 | 1,3 | 2,6 | 0,6 | 27,1 | 149 | 2008 | 464 |
| **Итого** |   | **36,5** | **16,2** | **33,2** | **6,8** | **147,8** | **1049,2** |   |   |
| **10-ый день** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным | 100 | 0,9 | 0 | 10,1 | 10,1 | 2,9 | 106 | 2008 | 23 |
| Суп – лапша домашняя | 250 | 7,6 | 6 | 7,7 | 0,3 | 13,8 | 154 | 2008 | 106 |
| Суфле из кур | 75 | 17,6 | 17,6 | 9 | 0,2 | 4 | 148,6 | 2008 | 320 |
| Рис отварной с маслом | 150/10 | 3,7 | 0,3 | 6,3 | 0,1 | 32,8 | 203 | 2008 | 325 |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0,66 | 0 | 0,1 | 0,1 | 35,2 | 141,6 | 2008 | 402 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 100 | 6,8 | 0 | 0,9 | 0,3 | 42 | 214 | к/к | к/к |
| Пирожок сдобный с яблочным фаршем | 60 | 3,3 | 3 | 3 | 2 | 26,3 | 146 | 2008 | 451 |
| **Итого** |   | **40,56** | **26,9** | **37,15** | **11,1** | **157** | **1113,2** |  |  |