

Приложение № 3  
к Контракту № 1050-УП  
от «    »    201    г.

**Примерное циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов питания (обед) для обеспечения питанием  
СПб ГБУСОН "Центр социальной реабилитации для инвалидов и детей-инвалидов Московского района" в 2020-2021 годах**

Наименование	Выход	Белки (г)		Жиры (г)		Углево- ды (г)	Энерг ети- ческая ценно сть (ккал)	Технологическая и информационная документация	№ рецептуры или технологической карты
		Всего	В т.ч. живот- ные	Всего	В т.ч. расти- тельные				
<b>1-ый день</b>									
<b>Обед</b>									
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 микроэлементами	100	6,8	0	0,9	0,3	42	214	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>33,66</b>	<b>18</b>	<b>27,9</b>	<b>6,15</b>	<b>119</b>	<b>888,2</b>		
<b>2-ой день</b>									
<b>Обед</b>									
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 микроэлементами	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>47</b>	<b>27,45</b>	<b>35,45</b>	<b>9,75</b>	<b>157,9</b>	<b>1161,9</b>		
<b>3-ий день</b>									
<b>Обед</b>									
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 микроэлементами	100	6,8	0	0,9	0,3	42	214	к/к	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>46,1</b>	<b>14,2</b>	<b>30,45</b>	<b>15,05</b>	<b>156,4</b>	<b>1121,8</b>		
<b>4-ый день</b>									
<b>Обед</b>									
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 рубленые	75	16,8	15	17,8	0,2	12	276	2008	278
Каша гречневая Рассыпчатая с маслом	150/10	8,6	0	4,6	1,4	44,6	288	2008	323
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
<b>Итого</b>		<b>44,9</b>	<b>24,85</b>	<b>46,5</b>	<b>18,9</b>	<b>130,2</b>	<b>1207,4</b>		

**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
<b>Итого</b>		<b>37,4</b>	<b>20,6</b>	<b>38,3</b>	<b>8</b>	<b>122,5</b>	<b>1042,7</b>		

**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 рубленные 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
<b>Итого</b>		<b>30,2</b>	<b>12,7</b>	<b>36,05</b>	<b>13,9</b>	<b>140</b>	<b>1016,6</b>		

**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		
<b>Итого</b>		<b>47</b>	<b>29,65</b>	<b>40,75</b>	<b>13,55</b>	<b>151,4</b>	<b>1177,7</b>		

**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
<b>Итого</b>		<b>40,56</b>	<b>26,9</b>	<b>37,15</b>	<b>11,1</b>	<b>157</b>	<b>1113,2</b>		

**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 микроэлементами	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	
<b>Итого</b>		<b>36,5</b>	<b>16,2</b>	<b>33,2</b>	<b>6,8</b>	<b>147,8</b>	<b>1049,2</b>			
<b>10-ый день</b>										
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 микроэлементами	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	
<b>Итого</b>		<b>40,56</b>	<b>26,9</b>	<b>37,15</b>	<b>11,1</b>	<b>157</b>	<b>1113,2</b>			

**ЗАКАЗЧИК:**

**СПб ГБУСОН**  
**«ЦСРИДИ Московского района»**  
 Директор \_\_\_\_\_ К.К. Лежнев  
 Подписано ЭЦП

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**

**ООО «НЕВА»**  
 Генеральный директор \_\_\_\_\_ Н.В. Уложенко  
 Подписано ЭЦП