

Цикличное десятидневное меню к гражданско-правовому договору от 24.09.2024 года
№40624000042 на оказание услуг по организации питания (завтрак, обед, полдник) граждан,
получающих социальные услуги в полустационарной форме с 23.10.2024 по 27.12.2024 года.

Разработано: генеральным директором ООО «Аркада+» Цветковой Е.В. на основании Сборника Методических
рекомендаций по организации питания 2008 года. (Правительство Санкт – Петербурга, Управление социального
питания)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		г	г	г	г		г	г										
Завтрак																		
ВЕТЧИНА	25	5.3	6.4	0.0	0.0	78.8	0.2	0.0	0.0	0.1	1.8	6.1	38.3	0.5	ТТК			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	8.4	18.9	34.5	34.5	341.6	0.2	0.5	0.2	1.9	134.1	65.5	212.2	1.7	184	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008		
Итого за прием пищи:	527	19.4	32.3	91.2	91.2	751.2	0.4	0.5	0.3	2.1	150.3	81.6	286.9	3.8				
Обед																		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	10.1	130.0	0.0	0.0	0.0	3.7	45.0	27.0	56.0	1.8	56	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4.8	7.8	8.9	8.9	128.0	0.0	12.0	0.2	0.3	50.1	23.4	68.9	1.3	84	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.9	18.6	15.4	15.4	302.6	0.0	24.2	0.0	3.1	75.5	40.8	185.1	3.4	306	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	3.2	3.2	34.0	0.0	0.0	0.0	0.1	12.0	2.0	11.0	0.1	371	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	19.6	83.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК			
Итого за прием пищи:	965	38.5	38.0	120.8	120.8	983.9	0.3	36.2	0.2	10.5	209.6	121.7	451.5	12.6				
Полдник																		
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	8.0	62.0	0.1	2.0	0.0	0.0	252.0	30.0	196.0	0.0	435	2008		
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	75	7.3	13.6	50.0	50.0	312.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	481	2008		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК			
Итого за прием пищи:	425	15.6	14.6	89.5	89.5	518.8	0.7	17.0	0.5	0.0	264.0	93.0	238.0	0.9				
Всего за день:																		
		73.5	84.9	301.5	301.5	2 253.9	1.4	53.7	1.0	12.6	623.9	296.3	976.4	17.3				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	108.6	0.0	0.1	0.2	262.9	11.0	149.4	0.3	14	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	28.5	19.8	42.3	467.2	0.1	0.4	2.0	299.6	43.5	342.5	1.2	224	2008	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008	
Итого за прием пищи:	507	43.3	36.6	109.0	965.3	0.2	1.4	2.3	684.2	68.5	583.3	2.5			
Обед															
САЛАТ МЯСНОЙ	100	9.5	12.8	8.7	195.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	79	1997	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	7.6	6.9	18.6	168.8	0.2	6.3	0.2	48.5	37.0	140.7	2.0	99	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12.0	10.9	11.2	190.9	0.0	0.0	1.1	10.5	18.5	115.2	1.8	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.0	27.0	0.1	90.0	29.0	59.0	1.2	346	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.0	200.0	0.2	13.0	3.0	3.0	1.0	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК		
Итого за прием пищи:	935	43.5	36.5	136.3	1 056.6	0.6	233.3	0.5	189.0	116.0	448.4	12.0			
Полдник															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.1	1.4	0.1	240.0	28.0	190.0	0.0	ТТК		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	5.0	2.1	33.5	171.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	451	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК		
Итого за прием пищи:	450	12.9	7.9	74.0	428.8	0.7	16.4	0.6	252.0	91.0	232.0	0.9			
Всего за день:		99.7	81.0	319.2	2 450.6	1.4	251.1	7.3	1 125.2	275.5	1 263.7	15.4			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4.3	9.2	0.0	100.3	0.0	0.0	0.0	7.5	5.5	53.5	0.8	15	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	7.6	11.1	38.2	280.6	0.1	0.5	0.1	1.4	19.7	111.0	0.6	184	2008	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.0	0.9	0.0	150.0	17.5	118.8	0.0	ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.1	60.7	0.0	0.0	0.0	13.7	6.2	8.2	0.8	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008	
Итого за прием пищи:	622	19.3	27.7	80.0	662.3	0.1	1.4	0.2	1.5	48.9	292.9	2.2			
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6.7	9.0	4.0	123.4	0.0	7.4	0.1	2.9	47.6	23.4	105.6	1.0	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5.0	7.7	11.1	135.9	0.1	8.5	0.2	0.5	41.0	24.9	76.7	1.5	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	50/25	7.8	2.9	0.2	67.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.1	0.0	0.0	1.2	15.8	7.8	42.2	0.9	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК	
Итого за прием пищи:	935	34.8	25.6	142.0	949.0	0.5	15.9	0.3	7.9	143.0	86.5	359.3	9.4		
Полдник															
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	0.1	0.1	240.0	28.0	190.0	0.2	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	4.4	2.3	30.0	157.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	451	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	12.5	8.1	69.5	407.5	0.7	16.4	0.6	0.1	252.0	91.0	232.0	1.1		
Всего за день:		66.6	61.4	291.6	2 018.9	1.3	33.7	1.1	9.5	687.2	226.4	884.2	12.7		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕТЧИНА	25	5.3	6.4	0.0	78.8	0.2	0.0	0.0	0.1	1.8	6.1	38.3	0.5	ТТК	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	8.4	13.3	34.4	290.8	0.2	0.5	0.1	1.7	133.4	65.5	211.2	1.7	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.0	0.1	0.2	22.0	5.0	77.0	1.0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	537	24.9	30.8	78.9	712.3	0.5	1.5	0.3	2.1	278.9	90.6	417.9	4.2		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ	100	1.1	10.1	2.0	104.0	0.0	11.0	0.1	4.8	46.0	25.0	35.0	0.7	17	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/10	4.4	6.0	11.3	121.3	0.1	8.6	0.2	0.4	45.8	24.3	72.4	1.3	95	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	50	11.1	5.6	3.1	107.5	0.1	1.3	0.1	0.3	27.5	12.5	90.0	1.3	319	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.0	0.0	0.1	0.3	3.0	19.0	61.0	0.6	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1.3	4.7	5.1	68.0	0.0	0.0	0.2	0.1	30.0	7.0	29.0	0.3	370	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК	
Итого за прием пищи:	960	32.5	34.2	137.5	993.1	0.5	20.9	0.6	9.2	179.3	116.3	417.9	10.2		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13.6	9.5	39.9	301.8	0.1	0.1	0.0	0.3	72.5	16.8	131.6	1.0	453	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	21.9	12.3	79.8	525.8	0.7	16.1	0.5	0.3	332.5	107.8	357.6	1.9		
Всего за день :		79.3	77.3	296.2	2231.2	1.7	38.5	1.4	11.6	790.7	314.7	1193.4	16.3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	108.6	0.0	0.1	0.1	0.2	262.9	11.0	149.4	0.3	14	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	33.7	22.7	40.1	508.3	0.1	0.4	0.1	2.4	308.4	47.0	380.3	1.3	224	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.0	0.9	0.0	0.0	150.0	17.5	118.8	0.0	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	5.8	7.4	0.7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	602	48.0	39.0	81.8	898.1	0.1	1.3	0.2	2.7	734.5	81.3	657.3	2.3		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.0	0.1	8.0	0.5	4.6	20.0	20.0	46.0	0.9	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	4.5	5.2	8.7	103.0	0.0	11.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84	2008
ПЕТРУШКИ															
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	75/50	19.4	7.2	0.6	168.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	323	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.7	0.1	37.0	151.0	0.0	0.0	0.0	1.1	28.0	15.0	24.0	0.4	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК	
Итого за прием пищи:	985	41.7	28.6	155.4	1 071.7	0.4	19.8	0.5	9.0	75.0	63.5	200.5	7.3		
Полдник															
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	0.1	0.1	240.0	28.0	190.0	0.2	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7.2	4.2	63.0	281.3	0.1	0.0	0.0	1.6	16.0	10.0	57.9	0.8	464	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	15.3	10.0	102.5	531.3	0.8	16.4	0.6	1.7	268.0	101.0	289.9	1.9		
Всего за день:		105.0	77.6	339.7	2 501.1	1.3	37.5	1.3	13.4	1 077.5	245.7	1 147.7	11.5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
																Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:
Завтрак																	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4.3	9.2	0.0	100.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.5	5.5	53.5	0.8	15	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	6.1	11.1	39.8	282.3	0.0	0.5	0.1	0.4	115.3	32.9	137.8	0.6	184	0.6	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.5	2.4	18.2	81.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	1.0	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	527	18.0	29.2	102.2	743.5	0.0	1.5	0.2	0.5	244.5	52.4	282.7	2.4				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	224.0	0.0	6.0	0.1	6.7	168.0	24.0	111.0	1.7	48	1.7	48	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4.9	8.2	16.8	165.0	0.1	6.8	0.2	0.5	35.1	27.7	89.6	1.3	91	1.3	91	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	22.7	4.6	0.6	136.0	0.1	14.4	0.2	0.5	41.6	25.6	164.8	1.6	313	1.6	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.1	0.0	0.0	1.2	15.8	7.8	42.2	0.9	331	0.9	331	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.0	102.1	0.0	5.3	0.0	0.0	15.9	4.5	4.6	0.1	436	0.1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК	6.0	ТТК	
Итого за прием пищи:	945	47.8	38.3	147.9	1 136.5	0.6	32.5	0.4	12.2	303.4	118.1	542.7	11.6				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	0.0	435	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5.3	2.0	61.7	284.6	0.1	16.0	0.0	0.8	20.0	12.0	49.2	0.0	453	0.0	453	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК	0.9	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	13.6	4.8	101.6	508.6	0.7	32.0	0.5	0.8	280.0	103.0	275.2	0.9				
Всего за день:		79.5	72.3	351.7	2 388.6	1.3	66.0	1.1	13.5	827.9	273.5	1 100.6	14.9				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ВЕТЧИНА	25	5.3	6.4	0.0	78.8	0.2	0.0	0.0	0.1	1.8	6.1	38.3	0.5	ТТК	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	7.5	11.2	36.1	274.1	0.1	0.5	0.1	0.2	146.0	33.1	218.3	0.9	184	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.0	0.9	0.0	0.0	150.0	17.5	118.8	0.0	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008
Итого за прием пищи:	622	20.2	25.1	77.8	633.6	0.3	1.4	0.2	0.4	303.5	60.7	384.8	2.4		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	7.7	83.0	0.0	27.0	0.0	2.3	49.0	15.0	28.0	0.7	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5.0	4.9	18.2	137.2	0.1	4.2	0.2	0.6	29.6	20.6	66.9	1.4	100	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	75	13.7	6.2	7.9	143.3	0.1	2.7	0.0	3.3	35.4	29.9	186.2	0.9	234	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.8	4.6	23.1	145.3	0.0	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	123	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК	
Итого за прием пищи:	935	33.0	22.1	143.8	907.6	0.5	45.6	0.2	9.5	150.1	95.9	411.6	9.0		
Полдник															
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	0.1	0.1	240.0	28.0	190.0	0.2	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И ЯЙЦОМ	100	6.6	5.6	41.3	242.6	0.1	0.4	0.0	0.4	17.8	14.5	70.3	0.7	451	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	14.7	11.4	80.8	492.6	0.8	16.8	0.6	0.5	269.8	105.5	302.3	1.8		
Всего за день:		67.9	58.6	302.4	2 033.8	1.6	63.8	1.0	10.4	723.4	262.1	1 098.7	13.2		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.7	7.4	0.0	90.5	0.0	0.1	0.2	219.1	9.1	124.5	0.3	14	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	8.7	9.4	42.8	291.1	0.2	0.5	1.6	121.7	51.3	184.1	1.5	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.1	0.2	22.0	5.0	77.0	1.0	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008	
Итого за прием пищи:	537	23.0	25.5	77.5	650.3	0.2	0.5	2.0	368.5	69.4	395.0	3.8			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1.6	10.1	7.4	127.0	0.0	28.0	0.3	45.0	21.0	37.0	1.1	39	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4.5	8.9	14.5	160.2	0.0	8.1	0.2	41.4	23.1	67.3	1.1	94	2008	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ	75	11.3	11.6	9.5	187.5	0.1	0.0	0.0	9.0	18.0	112.5	1.5	272	2008	
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	5.0	9.7	14.6	166.0	0.1	13.0	0.1	46.0	32.0	81.0	1.4	142	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	4.3	0.0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК		
Итого за прием пищи:	945	32.3	41.6	137.8	1 059.4	0.5	49.1	0.6	180.0	124.5	432.6	11.1			
Полдник															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.1	1.4	0.1	240.0	28.0	190.0	0.0	ТТК		
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7.2	6.0	63.5	303.2	0.2	0.0	1.0	18.0	11.0	63.8	0.8	471	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК		
Итого за прием пищи:	450	15.1	11.8	104.0	560.2	0.9	16.4	1.0	270.0	102.0	295.8	1.7			
Всего за день:		70.3	78.8	319.2	2 269.9	1.6	66.0	1.6	818.5	295.9	1 123.4	16.6			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	
Завтрак																
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4.3	9.2	0.0	100.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.5	5.5	53.5	0.8	15	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	8.8	11.2	41.5	301.2	0.2	0.5	0.1	0.2	128.2	40.4	197.9	2.2	184	184	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.0	0.9	0.0	0.0	150.0	17.5	118.8	0.0	ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	13	2008
Итого за прием пищи:	622	20.5	27.9	83.2	682.2	0.2	1.4	0.2	0.3	291.4	67.4	379.6	4.0			
Обед																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.7	14.1	9.6	184.0	0.0	12.0	0.1	5.7	35.0	23.0	89.0	1.1	45	45	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4.2	5.0	12.7	115.2	0.0	8.0	0.2	0.4	50.5	25.9	67.8	1.5	76	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11.0	11.1	5.7	169.5	0.0	0.0	0.0	0.5	7.5	13.5	108.0	1.5	292	292	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	3.9	7.4	26.0	187.7	0.2	12.2	0.8	0.5	55.9	45.1	111.4	1.7	125	125	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	3.2	34.0	0.0	0.0	0.0	0.1	12.0	2.0	11.0	0.1	371	371	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	1.9	0.0	0.0	402	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК		
Итого за прием пищи:	1040	34.4	40.9	144.1	1089.2	0.6	32.2	1.1	10.5	197.0	139.9	517.7	11.9			
Полдник																
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	0.1	0.1	240.0	28.0	190.0	0.2	435	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.1	5.0	0.0	1.3	24.0	9.0	44.0	1.0	451	451	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК		
Итого за прием пищи:	450	12.7	9.8	66.3	412.0	0.8	21.4	0.6	1.4	276.0	100.0	276.0	2.1			
Всего за день:		67.6	78.6	293.6	2183.4	1.5	55.0	1.9	12.1	764.4	307.3	1173.3	18.0			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.7	7.4	0.0	90.5	0.0	0.1	0.2	219.1	9.1	124.5	0.3	14	2008	
КАША "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	215/10	6.7	12.4	29.1	254.0	0.1	0.8	0.5	172.2	31.5	155.5	0.6	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.1	0.2	22.0	5.0	77.0	1.0	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.0	1.0	0.0	121.0	14.0	90.0	1.0	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.2	0.4	19.3	95.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.1	3.6	0.1	50.2	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	13	2008	
Итого за прием пищи:	537	23.7	30.9	73.6	687.2	0.2	1.8	0.9	535.0	59.6	448.4	2.9			
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	2.2	10.2	5.0	117.0	0.0	43.0	0.1	4.8	21.0	14.0	1.2	26	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СВИНИНОЙ	250/10	7.7	9.4	18.8	191.0	0.4	4.6	0.2	2.1	36.6	35.4	2.2	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.3	5.3	4.6	107.0	0.1	1.6	0.3	2.8	26.3	26.1	134.6	0.7	231	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	4.1	24.1	30.8	356.6	0.2	15.5	0.0	10.5	39.4	42.5	124.9	2.2	132	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.1	26.0	102.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.5	3.5	2.5	0.1	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.3	0.0	0.0	3.3	27.0	28.5	130.5	6.0	ТТК	
Итого за прием пищи:	1010	34.3	50.4	148.8	1 179.9	1.0	64.9	0.6	23.5	161.8	150.0	514.0	12.4		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.0	1.0	0.0	0.0	248.0	28.0	184.0	0.0	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	8.7	5.0	34.5	217.5	0.1	0.0	0.0	0.4	48.7	12.2	89.9	0.7	479	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.6	15.0	0.5	0.0	12.0	63.0	42.0	0.9	ТТК	
Итого за прием пищи:	450	17.0	7.8	74.4	441.5	0.7	16.0	0.5	0.4	308.7	103.2	315.9	1.6		
Всего за прием пищи:		75.0	89.1	297.1	2308.6	2.1	82.7	1.4	24.8	524.0	312.8	1278.3	16.9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	783,7	760,0	3111,8	22639,6	11,7	662,6	19,6	154,7	8686,6	2880,1	12367,4	179,9
Среднее значение за период	78.4	76.0	311.2	2 264.0	1.2	66.3	2.0	15.5	868.7	288.0	1 236.7	18.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	30.2	55.9									

Генеральный директор ООО «Аркада+»

МП



Е.В. Цветкова

СОГЛАСОВАНО:

Директор СПб ГБУСОН «КСЦОН Колпинского района Санкт-Петербурга»



М.С. Осипова

г.