

**Цикличное семидневное меню основного варианта стандартной диеты  
 зима-весна 2024 год**

| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
|--------------------|-------------------------|---|-------------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|
| Сборник рецептов   | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, гр. | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность ккал |
|                    |                         |   |                   | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                              |
| <b>ЗАВТРАК</b>     |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2010               | 6.29а                   | Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая с/с, с добавлением СБКС 9г.с/м | 205               | 9                | 10          | 38            | 312                          |
| 2010               | 11.28                   | Кофе со сгущенным молоком   | 210               | 2,7              | 3           | 29,7          | 150                          |
| 2010               | 12.5                    | Хлеб пшеничный  | 150               | 12,2             | 1.8         | 69,9          | 330                          |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>   |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2002               | 11.17                   | Яблоко свежее   | 150               | 0.53             |             | 12.94         | 59.4                         |
| <b>ОБЕД</b>        |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2010               | 1.30                    | Суп картофельный с крупой и рыбой                                       | 550               | 15               | 16          | 35,7          | 257                          |
| 2010               | 6.43                    | Макаронные изделия отварные   | 160               | 6.9              | 10          | 38.9          | 219                          |
| 2008               | 2.9                     | Цыпленок отварный   | 100               | 22,2             | 19          | 0,8           | 183                          |
| 2010               | 11.1                    | Компот из сухофруктов с сахаром   | 200               | 1                |             | 25,6          | 101                          |
| 2010               | 12.7                    | Хлеб ржаной   | 150               | 10,2             | 1.8         | 69,6          | 326                          |
| <b>Ужин</b>        |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2002               | 3.41                    | Рагу из овощей с отв. мясом,  | 300               | 19               | 20          | 24,88         | 357                          |
| 2008               | 10.12                   | Отвар шиповника с сахаром   | 200               | 0,8              |             | 26,9          | 107                          |
| <b>Всего</b>       |                         |   |                   | <b>99,53</b>     | <b>81,6</b> | <b>373</b>    | <b>2401</b>                  |
| <b>ВТОРНИК</b>     |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| <b>Завтрак</b>     |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2010               | 6.14                    | Каша пшеничная молочная вязкая с добавлением (СБКС)28,5г.               | 205               | 18               | 10          | 38,0          | 308                          |
| 2010               | 11,28                   | Какао с сахаром с мол.  | 200               | 2,7              | 2,7         | 79            | 153                          |
| 2010               | 12.7                    | Хлеб ржаной   | 150               | 10,2             | 1.8         | 50,1          | 326                          |
| <b>2 Завтрак</b>   |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2002               | 551                     | Яйцо вареное  | 1 шт.             | 12,7             | 11,5        | 0,7           | 157                          |
| <b>Обед</b>        |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2002               | 2.55                    | Рассольник Ленинградский  | 320               | 4.48             | 15          | 17.20         | 165.98                       |
| 2002               | 7,26                    | Каша гречневая рассыпчатая со сл.м.                                     | 155               | 9                | 15          | 48            | 303                          |
| 1983               | 632                     | Гуляш из говядины   | 50/67             | 17.55            | 15          | 8.07          | 216                          |
| 2010               | 11.1                    | Компот из сухофруктов с сахаром   | 200               | 1                |             | 25,6          | 101                          |
| 2010               | 12.5                    | Хлеб пшеничный  | 150               | 12,2             | 1.8         | 69,9          | 330                          |
| <b>Ужин</b>        |                         |   |                   |                  |             |               |                              |
| 2002               | 743                     | Чай с/с   | 200               |                  |             | 10            | 0,99                         |
| 2010               | 2.26                    | Капуста тушеная с колбасными изделиями                                  | 240               | 9                | 15,6        | 26            | 279                          |
| <b>Всего</b>       |                         |   |                   | <b>97,63</b>     | <b>88,4</b> | <b>372,57</b> | <b>2339,97</b>               |

|                  |       |   |        |             |             |               |               |
|------------------|-------|---|--------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 2010             | 6.29a | Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая с/с, с добавлением СБКС 9г.с/м | 205    | 9           | 10          | 38            | 312           |
| 2008             | 10.12 | Отвар шиповника с сахаром   | 200    |             |             | 14.97         | 59.9          |
| 2010             | 12.5  | Хлеб пшеничный  | 150    | 11.4        | 1.2         | 73.8          | 352.5         |
| <b>2 Завтрак</b> |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 551   | Сыр   | 30     | 8           | 15          |               | 106           |
| <b>Обед</b>      |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 170   | Щи из свежей капусты вегетарианские                                     | 380    | 5.4         | 5,7         | 19,17         | 145           |
| 2010             | 2,26  | Плов из Риса с отварным мясом   | 220    | 19          | 20,6        | 48,8          | 406           |
| 2010             | 11.1  | Компот из сухофруктов с сахаром   | 200    | 1           |             | 25,6          | 101           |
| 2010             | 12.7  | Хлеб ржаной   | 150    | 9.9         | 1.8         | 50.1          | 261.0         |
| <b>Ужин</b>      |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 3.41  | Рагу из овощей с отв. мясом,  | 300    | 19          | 20          | 24,88         | 357           |
| 2002             | 743   | Чай с сахаром   | 200    | 0.2         |             | 15.0          | 61            |
| <b>Всего</b>     |       |   |        | <b>82,7</b> | <b>74,3</b> | <b>310,32</b> | <b>2161,4</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |       |   |        |             |             |               |               |
| <b>Завтрак</b>   |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 403   | Каша кукурузная молочная вязкая   | 220    | 7,81        | 8,05        | 54,73         | 322,6         |
| 2002             | 743   | Чай   | 200    |             |             |               | 1             |
| 2010             | 12.5  | Хлеб пшеничный  | 150    | 11.4        | 1.2         | 73.8          | 352.5         |
| <b>2 Завтрак</b> |       |   |        |             |             |               |               |
| 2010             | 11,28 | Какао с сахаром с молоком   | 200    | 2,7         | 2,7         | 79            | 153           |
| <b>Обед</b>      |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 101   | Борщ вегетарианский с картофелем и со сметаной                          | 500/10 | 3.4         | 12,0        | 21.6          | 157           |
| 2002             | 265   | Рагу из отварной птицы с овощами тушёное                                | 210    | 26,4        | 21          | 34            | 454           |
| 2010             | 11.1  | Компот из сухофруктов с сахаром   | 200    | 0.64        |             | 41.67         | 106           |
| 2010             | 12.7  | Хлеб ржаной   | 150    | 9.9         | 1.8         | 50.1          | 261.0         |
| <b>Ужин</b>      |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 285   | Суфле творожное с сахаром   | 223    | 31.2        | 15          | 15            | 240           |
| 2002             | 460   | Каша рисовая молочная вязкая с сахаром                                  | 235    | 2,5         | 2,8         | 28,8          | 179           |
| 2008             | 10.12 | Отвар шиповника   | 200    |             |             | 10,8          | 46            |
| <b>Всего</b>     |       |   |        | <b>97</b>   | <b>72</b>   | <b>369</b>    | <b>2268</b>   |
| <b>ПЯТНИЦА</b>   |       |   |        |             |             |               |               |
| <b>Завтрак</b>   |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 6,3   | Каша из пшеничной крупы вязкая  | 210    | 9           | 13          | 45            | 277           |
| 2002             | 743   | Чай с сахаром   | 200    | 0.2         |             | 15.0          | 61            |
| 2010             | 12.5  | Хлеб пшеничный  | 150    | 11.4        | 1.2         | 73.8          | 352.5         |
| <b>2 Завтрак</b> |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 551   | Сыр   | 30     | 8           | 15          |               | 106           |
| <b>Обед</b>      |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 2.31  | Суп гороховый вегетарианс.  | 333    | 13,6        | 0,9         | 48,6          | 241           |
| 2002             | 7,26  | Картофельное пюре   | 205    | 3,8         | 5           | 36,6          | 208           |
| 2016             | 2     | Рыба отварная под маринад.  | 100    | 17,4        | 12          | 1,9           | 107           |
| 2010             | 12.7  | Хлеб ржаной   | 150    | 9.9         | 1.8         | 50.1          | 261.0         |
| 2010             | 11.1  | Компот из сухофруктов с/с   | 200    | 0.64        |             | 41.67         | 169.25        |
| <b>Ужин</b>      |       |   |        |             |             |               |               |
| 2002             | 205   | Капуста тушеная с отварным мясом курицы                                 | 255    | 19          | 18          | 15            | 290           |
| 2002             | 743   | Чай с сахаром   | 200    | 0.2         |             | 15.0          | 61            |
| <b>Всего</b>     |       |   |        | <b>100</b>  | <b>70</b>   | <b>330</b>    | <b>2280</b>   |

## Завтрак

|                |       |   |       |              |             |               |                |
|----------------|-------|---|-------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 2010           | 6.14  | Каша пшеничная молочная вязкая с добавлением (СБКС)28,5г. | 205   | 18           | 10          | 38,0          | 308            |
| 2008           | 10.12 | Отвар шиповника с сахаром                                 | 180   |              |             | 14.97         | 59.9           |
| 2010           | 12.5  | Хлеб пшеничный  | 150   | 11.4         | 1.2         | 73.8          | 352.5          |
| <b>Обед</b>    |       |   |       |              |             |               |                |
| 2002           | 178   | Суп картоф.вермеш   | 500   | 6            | 14          | 43.6          | 226            |
| 2010           | 7.7   | Голубцы ленивые со сметаной                               | 200   | 19           | 25          | 25            | 357            |
| 2010           | 11.1  | Компот из сухофруктов с сахаром                           | 200   | 0.64         |             | 41.67         | 169.25         |
| 2010           | 12.7  | Хлеб ржаной   | 150   | 9.9          | 1.8         | 50.1          | 261.0          |
| <b>Полдник</b> |       |   |       |              |             |               |                |
| 2002           | 551   | Яйцо вареное  | 1 шт. | 12,7         | 11,5        | 0,7           | 157            |
| <b>Ужин</b>    |       |   |       |              |             |               |                |
| 2002           | 460   | Каша рисовая молочная вязкая с сахаром                    | 235   | 2,5          | 10          | 28,8          | 179            |
| 2010           | 11,28 | Какао с сахаром с молоком                                 | 200   | 2,7          | 4,5         | 79            | 153            |
| <b>Всего</b>   |       |   |       | <b>82,84</b> | <b>77,3</b> | <b>401,64</b> | <b>2301,65</b> |

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

## Завтрак

|                |      |                                       |     |              |             |               |                |
|----------------|------|---------------------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 2008           | 6.8  | Каша из пшеничной крупы вязкая        | 205 | 9            | 13          | 45            | 277            |
| 2002           | 743  | Чай с сахаром                         | 200 | 0.2          |             | 15.0          | 61             |
| 2010           | 12.5 | Хлеб пшеничный                        | 150 | 11.4         | 1.2         | 73.8          | 352.5          |
| <b>Обед</b>    |      |                                       |     |              |             |               |                |
| 2002           | 173  | Щи из квашенной капусты               | 400 | 3.8          | 8.2         | 7.5           | 118            |
| 2002           | 7,26 | Картофельное пюре                     | 205 | 4,6          | 5,6         | 33,5          | 205            |
| 2002           | 263  | Котлета рыбная паровая                | 100 | 16,2         | 5,2         | 9,2           | 195            |
| 2010           | 11.1 | Компот из сухофруктов с сахаром       | 200 | 0.64         |             | 41.67         | 169.25         |
| 2010           | 12.7 | Хлеб ржаной                           | 150 | 9.9          | 1.8         | 50.1          | 261.0          |
| <b>Полдник</b> |      |                                       |     |              |             |               |                |
| 2002           | 654  | Свекла отварная с растительным маслом | 105 | 1.5          | 10.1        | 9.1           | 133            |
| <b>Ужин</b>    |      |                                       |     |              |             |               |                |
| 2002           | 354  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 200 | 9            | 15          | 48            | 303            |
| 2010           | 2.6  | Сосиска отварная                      | 57  | 17.1         | 13.1        | 4.8           | 205            |
| 2002           | 743  | Чай                                   | 200 |              |             |               | 0,99           |
| <b>Всего</b>   |      |                                       |     | <b>83,34</b> | <b>73,2</b> | <b>337,67</b> | <b>2280,74</b> |

Директор  
Владимир Михайлович