


Утверждаю
Главный врач СПб ГБУЗ
Центра СПИД
и инфекционных заболеваний
Т.Н. Виноградова
« 28 » декабря 2023 г



Примерное 14-ти дневное меню ОВД
Весна - лето на 2024 год.


Зам. гл. врача по медицинской части


_____ Е.В. Степанова

Гл. медсестра


_____ М.Н. Петрова

Диетсестра


_____ С.И. Горшкова

Бухгалтер


_____ А.А. Зелепукина

Понедельник 1 день

Завтрак:			
К-р № 2,1 Каша геркулесовая мол с м/сл+БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)	геркулес - 50 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр.		
К-р № 4.22 Омлет натуральный паровой - 60	яйцо - 1 шт. молоко сухое - 4 гр. масло сливочное - 2 гр.		
К-р № 6,3 Яблоко -170	яблоко - 170 гр.		
К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр. сахар - 10 гр.		
Обед:			
К-р № 1.9 Суп вегетарианский рисовый со сметаной -510 (500/10)	Картофель молодой-20%	65	52
	25% с 01.09.	69	52
	30% с 01.11.	74	52
	35% с 01.01.	80	52
	40% с 01.03.	87	52
	Морковь 25% с 01.01-31.07	20	15
	20% с 01.08-31,12.	19	15
	рис - 20 гр.	Лавровый лист-0,0001	
	сметана - 10 гр.	Укроп-0,001	
	масло сливочное - 5 г	Петрушка -0,001	
лук - 10 гр.			
К-р № 4.20 Овощи тушеные с вареным мясом -250	Картофель молодой-20%	65	52
	25% с 01.09.	69	52
	30% с 01.11.	74	52
	35% с 01.01.	80	52
	40% с 01.03.	87	52
	Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
	20% с 01.08-31,12.	38	30
	говядина - 100 гр.		
	масло растительное - 5 гр.		
	Капуста цветная - 79 гр		
Кабачки - 59 гр			
лук - 12 гр.			
мука - 5 гр.			
сметана - 10 гр.			
Укроп -0,001			
Петрушка -0,001			
К-р № 5,4 Компот из сухофрукт (с сахаром)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр.	сахар - 10 гр	ВМК- 1 гр.
Полдник:			
К-р № 7.1 Печенье -25	печенье -25 гр.		
К-р № 5,10 Сок -230	сок - 230 гр.		
Ужин:			
К-р № 4,6 Запеканка картофельная с отварным мясом -225	Картофель молодой 20%	- 213	170
	с 01.09.	227	170
	с 01.11.	243	170
	с 01.01.	262	170
	с 01.03.	283	170
	говядина - 87 гр.		
масло сливочное - 5 гр.			
яйцо - 1/5 шт.			
молоко сухое - 6 гр.			
масло растительное - 3 гр.			
Сметана - 5 гр			
мука - 3 гр.			
К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр	сахар - 10 гр	соль 6 гр
	хлеб- 100 гр.	булка 100 гр.	

Вторник 2 день

Завтрак:

К-р № 2,8 Каша манная вязкая мол +БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)

манка - 40 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7.2 Сыр -25

Сыр-27

К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.1 Борщ вегетарианский со сметаной (с картофелем) -510 (500/10)

Картофель молодой		63	50
25% с 01.09.		67	50
30% с 01.11.		71	50
35% с 01.01.		77	50
40% с 01.03.		83	50
Морковь 25% с 01.01-31.07		27	20
20% с 01.08-31.12.		25	20
Свекла 20% до 01.01.		100	80
25% с 01.01.		107	

капуста б/к - 100 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 6 гр.
Лавровый лист -0,0001
Укроп -0,001

К-р № 3,9 Каша гречневая рассыпчатая - 155

греча - 70 гр.
масло сливочное - 10 гр.

К-р № 4,24 Печень туш в соусе - 119

печень - 89 гр.
мука пшеничная - 5 гр.
масло сливочное - 10 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 10 гр.
Лавровый лист -0,0001

К-р № 5,3 Кисель + ВМК - 210

кисель - 33 гр.
сахар - 10 гр.
ВМК - 1 гр

Полдник:

К-р № 7.1 Печенье -25

Печенье-25

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 3,4 Капуста тушеная с р/м -150

Капуста - 210
Лук - 10 гр
масло растительное - 5 гр.
Морковь-10 гр
Мука -3 гр

К-р № 4,1 Биточки мясная паровая -105

говядина - 100 гр.
Масло сливочное-5 гр
Молоко -3 гр
булка - 16 гр.

К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.
хлеб - 100 гр.
булка - 84 гр.
соль - 6 гр.

Среда 3 день

Завтрак:			
К-р № 2,9 Каша пшеничная вязкая +БС-9 (с сахаром) - 205 (200/5)		пшеничка - 40 гр.	
		сахар - 5 гр.	
		молоко сухое - 13 гр.	
		масло сливочное - 6 гр.	
		белковая смесь - 9 гр.	
К-р № 4.22 Омлет натуральный паровой - 60		яйцо - 1 шт.	
		молоко сухое - 4 гр.	
		масло сливочное - 2 гр.	
К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)		чай - 1 гр.	
		сахар - 10 гр.	
Обед:			
К-р № 1.12 Суп вегетарианский вермишелевый со сметаной -510 (500/10)		Картофель молодой-20%	131 105
		25% с 01.09.	140 105
		30% с 01.11.	151 105
		35% с 01.01.	161 105
		40% с 01.03.	175 105
		Морковь 25% с 01.01-31.07	20 15
		20% с 01.08-31,12.	19 15
		масло растительное - 5 гр.	
		сметана - 10 гр.	
		лук - 10 гр.	
		макаронны - 20 гр.	
		Лавровый лист-0,0001	
		Укроп-0,001	
К-р № 4,3 Голубцы ленивые - 240		Морковь 25% с 01.01-31.07	27 20
		20% с 01.08-31,12	25 20
		Говядина -100 гр.	
		капуста б/к- 280 гр.	
		масло сливочное-10 гр.	
		лук - 10 гр.	
		рис - 20 гр.	
		сметана - 10 гр	
К-р № 5,4 Компот из сухофруктов (с сахар)+ВМК -200		сухофрукты - 20 гр.	
		сахар - 10 гр.	
		ВМК - 1 гр.	
Полдник:			
К-р № 5.2 Кефир (210)		кефир - 218 гр.	
К-р № 6,3 Яблоко -170		яблоко - 170 гр.	
Ужин:			
К-р № 3,30 Сложный гарнир (картофельное пюре с зел горошком) -155		Картофель молодой-20%	106 85
		25% с 01.09.	113 85
		30% с 01.11.	121 85
		35% с 01.01.	131 85
		40% с 01.03.	142 85
			Молоко сухое - 4 гр
		Зеленый горошек - 77 гр	
		Масло сливочное - 5 гр	
К-р № 4,30 Рыба отварная (136)		Минтай -177 гр	
		Морковь - 6 гр	
		Масло сливочное - 5 гр	
К-р № 5,12 Чай с сахаром-210 (200/10)		чай - 1 гр.	сахар - 10 гр.
		хлеб – 100 гр.	булка - 100 гр. соль - 6 гр.

Четверг 4 день

Завтрак:

К-р № 2,1 Каша геркулесовая мол с м/сл+БС-9 (с сахаром) - 205 (200/5)

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7,2 Сыр - 25

Сыр - 27

К-р № 6,3 Яблоко -170

яблоко - 170 гр.

К-р № 5,12 Чай с сахаром - 210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.15 Щи свежие вегетарианские со сметаной (с картофелем) -510 (500/10)

Картофель молодой-20%	100	80
25% с 01.09.	107	80
30% с 01.11.	114	80
35% с 01.01.	123	80
40% с 01.03.	133	80
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20

капуста б/к - 150 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
сметана - 10 гр.
Лавровый лист 0,0001
Укроп-0,001
Петрушка-0,001

К-р № 4,25 Плов из риса с мясом -250

говядина - 100 гр.
рис - 61 гр.
Масло растительное - 7 гр.
Масло сливочное - 5 гр
Лук - 12 гр.

Морковь 25% с 01.01-31.07	47	35
20% с 01.08-31.12.	44	35

К-р № 5,4 Компот из сухофруктов (с сахаром)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр.
сахар - 10 гр.
ВМК - 1 гр.

Полдник:

К-р № 4,9 Запеканка творожная с сахаром +БС-9 -110

творог - 81 гр.
сметана - 5 гр.
масло сливочное - 2 гр.
манка - 8 гр.
яйцо - 1/6 шт. (0,17)
сахар - 10 гр.
молоко сухое - 3 гр.
Белковая смесь - 9 гр.

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

К-р № 4,12 Картофель тушеный с вареным мясом -250 (200/50)

Картофель молодой-20%	188	150
25% с 01.09.	200	150
30% с 01.11.	214	150
35% с 01.01.	231	150
40% с 01.03.	250	150
Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31.12.	38	30

говядина - 100 гр.
масло сливочное - 5 гр.
лук - 10 гр.
Лавровый лист-0,0001
Укроп-0,001
Петрушка-0,001

К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.
хлеб - 100 гр. булка - 100 гр. соль - 6 гр.

Пятница 5 день			
Завтрак:			
К-р № 2,8	Каша манная вязкая мол +БС-9 (с сахаром) - 205 (200/5)	манка - 40 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5 гр. белковая смесь - 9 гр.	
К-р № 6,3	Яблоко -170	яблоко - 170 гр.	
К-р № 5,12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр
Обед:			
К-р № 1.10	Суп рыбный с перловкой (с картофелем) -540 (500/40)	Картофель молодой-20%	175 140
		25% с 01.09.	187 140
		30% с 01.11.	200 140
		35% с 01.01.	215 140
		40% с 01.03.	233 140
		Морковь 25% с 01.01-31.07	13 10
		20% с 01.08-31,12.	12 10
		рыба горбуша - 72 гр. масло растительное - 5 гр. лук - 10 гр. перловка - 15 гр. Лавровый лист-0,0001 Петрушка-0,001	
К-р № 4.20	Овощи тушеные с вареным мясом -250	Картофель молодой-20%	65 52
		25% с 01.09.	69 52
		30% с 01.11.	74 52
		35% с 01.01.	80 52
		40% с 01.03.	87 52
		Морковь 25% с 01.01-31.07	40 30
		20% с 01.08-31,12.	38 30
		говядина - 100 гр. Кабачки - 59 гр. Капуста цветная – 79 гр масло растительное - 5 гр. лук - 12 гр. мука - 5 гр. сметана - 10 гр. Укроп-0,001 Петрушка-0,001	
К-р № 5,4	Компот из сухофруктов (с сахар)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.	
Полдник:			
К-р № 7.1	Печенье -25	печенье -25 гр	
К-р № 5,10	Сок -230	сок - 230 гр.	
Ужин:			
3,9	Каша гречневая рассыпчатая - 155	Греча - 70 гр Масло сливочное - 10 гр	
7,3	Яйцо вареное – 40	Яйцо – 1 шт.	
К-р № 5,12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр
		хлеб – 100 гр.	булка – 100 гр. соль – 6 гр

Суббота 6 день

Завтрак:

К-р № 2,7 Каша кукурузная молочная
(с сахаром) +БС-9 - 205 (200/5)

кукурузная - 55 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7.2 Сыр -25

Сыр-27

К-р № 5,12 Чай с сахаром - 210

Чай – 1 гр
сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.5 Суп из сборных овощей
вегетарианский со сметаной - 410

Картофель молодой-20%		65	52
25% с 01.09.		69	52
30% с 01.11.		74	52
35% с 01.01.		80	52
40% с 01.03.		87	52
Морковь 25% с 01.01-31.07		27	20
20% с 01.08-31.12.		25	20

Фасоль-34 гр
Капуста белок - 60 гр
Зел горошек-31 гр
сметана - 10 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
Лавровый лист-0,0001
Петрушка-0,001
Укроп - 0,001

К-р № 3,16 Макароны отварные-155

Макароны -55 гр
масло сливочное - 5 гр.

К-р № 4,5 Гуляш из отварного мяса-
120 (50/70)

Говядина-100 гр
Масло сливочное - 5 гр
Лук - 15 гр
Мука - 4 гр

Морковь 25% с 01.01-31.07		27	20
20% с 01.08-31.12.		25	20

К-р № 5,4 Компот из сухофр (с сахар)
+ВМК-200

сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр ВМК - 1 гр.

Полдник:

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

К-р № 6,3 Яблоко (170)

яблоко - 170 гр.

Ужин:

К-р № 3,5 Пюре картофельное (150)

Картофель молодой-20%		164	131
25% с 01.09.		175	131
30% с 01.11.		187	131
35% с 01.01.		202	131
40% с 01.03.		218	131

молоко сухое - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.

К-р № 4,14 Котлета рыбная паровая
(105)

Минтай - 103 гр.
булка - 18 гр.
яйцо – 1/10 шт.
молоко сухое - 3 гр.
масло растительное - 5 гр.

К-р № 3,27 Свекла отварная с раст
маслом-100

свекла 25% с 01.01-31.07		130	97
20% с 01.08-31.12.		121	97

К-р № 5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.
хлеб – 100 гр. булка – 82 гр. соль – 6 гр.

Воскресенье 7 день

Завтрак:

К-р № 2,9 Каша пшеничная вязкая (с сахаром)+БС-9 - 205 (200/5)

пшеничка - 40 гр.
сахар - 5 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7.2 Сыр-25

Сыр-27

К-р № 5,6 Кофейный напиток с молоком (с сахаром) -210 (200/10)

кофе - 7 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.15 Щи свежие вегетарианские со сметаной (с картофелем) -510 (500/10)

Картофель молодой-20%	100	80
25% с 01.09.	107	80
30% с 01.11.	114	80
35% с 01.01.	123	80
40% с 01.03.	133	80
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20

капуста б/к - 150 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
сметана - 10 гр.
Лавровый лист-0,0001
Укроп-0,001
Петрушка-0,001

К-р № 4,26 Рагу из кур -240

Картофель молодой-20%	163	130
25% с 01.09.	173	130
30% с 01.11.	186	130
35% с 01.01.	200	130
40% с 01.03.	217	130
Морковь 25% с 01.01-31.07	50	37
20% с 01.08-31,12.	46	37

Кура - 175 гр
лук - 12 гр.
масло растительное - 5 гр.
Мука - 5 гр
лавровый лист-0,0001
укроп-0,001
петрушка-0,001

К-р № 5,4 Компот из сухофр (с сахаром)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.

Полдник:

К-р № 5,10 Сок (230)

сок - 230 гр.

К-р № 6,3 Яблоко -170

яблоко - 170 гр.

Ужин:

К-р № 3,13 Каша пшеничная вязкая (с сахаром) (210)

пшено - 50 гр.
сахар - 5 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 10 гр.

К-р № 4,7 Запеканка творожная с морковью и сахаром +БС-9- (110)

творог - 65 гр.
масло сливочное - 4 гр.
манка - 8 гр.
яйцо - 1/6 шт.
сахар - 10 гр.
молоко сухое - 3 гр.
Сметана - 5 гр
морковь - 30 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 5,12 Чай с сахаром (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр
хлеб - 100 гр. булка - 100 гр. соль - 6 гр

Понедельник 8 день

Завтрак:

2,1 Каша геркулесовая мол с м/сл+БС-9 (с сахаром) -205 (200/5)

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

4.22 Омлет натуральный паровой - 60

яйцо - 1 шт.
молоко сухое - 4 гр.
масло сливочное - 2 гр.

К-р № 6,3 Яблоко -170

яблоко - 170 гр.

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Обед:

1.10 Суп рыбный с перловкой (с картофелем) -540 (500/40)

Картофель молодой-20%	175	140
25% с 01.09.	187	140
30% с 01.11.	200	140
35% с 01.01.	215	140
40% с 01.03.	233	140
Морковь 25% с 01.01-31.07	13	10
20% с 01.08-31.12.	12	10

рыба горбуша - 72 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
перловка - 15 гр.
Лавровый лист-0,0001
Петрушка-0,001

4.20 Овощи тушеные с вареным мясом - 250

Картофель молодой-20%	65	52
25% с 01.09.	69	52
30% с 01.11.	74	52
35% с 01.01.	80	52
40% с 01.03.	87	52
Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31.12.	38	30

говядина - 100 гр.
Кабачки - 59 гр
Капуста цветная- 79 гр
масло растительное - 5 гр.
лук - 12 гр.
мука - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Петрушка-0,001
Укроп-0,001

5,4 Компот из сухофр (с сах) +ВМК-200

сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.

Полдник:

7.1 Печенье -25

печенье -25 гр.

5,10 Сок -230

сок - 230 гр.

Ужин:

4,6 Запеканка картофельная с отварным мясом -225

Картофель молодой	213	170
с 01.09.	227	170
с 01.11.	243	170
с 01.01.	262	170
с 01.03.	283	170

говядина - 87 гр.
масло сливочное - 5 гр.
яйцо - 1/5 шт.
молоко сухое - 6 гр.
масло растительное - 3 гр.
Сметана - 5 гр
мука - 3 гр.

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр сахар - 10 гр
хлеб- 100 гр булка 100 гр соль 6 гр.

Вторник 9 день

Завтрак:

2,8 Каша манная вязкая мол +БС-9
(с сахаром) -205 (200/5)

манка - 40 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

К-р № 7.2 Сыр-25

Сыр-27

5,6 Кофейный напиток с молоком
(с сахаром) -210 (200/10)

кофе - 7 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахара - 10 гр.

Обед:

1.1 Борщ вегетарианский со сметаной
(с картофелем) - 510 (500/10)

Картофель молодой	63	50
25% с 01.09.	67	50
30% с 01.11.	71	50
35% с 01.01.	77	50
40% с 01.03.	83	50
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 100 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 6 гр.
Лавровый лист-0,0001
Укроп-0,001

3,16 Макароны отварные-155

Макароны -55 гр
масло сливочное - 5 гр.

4,24 Печень тушенная в соусе - 119

печень - 89 гр.
мука пшеничная - 5 гр.
масло сливочное - 10 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 10 гр.
Лавровый лист-0,0001

5,3 Кисель + ВМК - 210 (200/10)

кисель - 33 гр.
Сахар - 10 гр.
ВМК - 1 гр.

Полдник:

7.1 Печенье -25

печенье -25 гр.

5.2 Кефир (210)

Кефир – 218 гр

Ужин:

3,4 Капуста туш с раст маслом-150

Капуста - 210 гр
Лук - 10 гр
Масло растительное - 5 гр
Мука - 3 гр

Морковь 25% с 01.01-31.07	10	8
20% с 01.08-31,12.	11	8

4,1 Биточки мясная паровая (105)

говядина - 100 гр.
Масло сливочное -5 гр
Молоко – 3 гр
булка - 16 гр.

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр
хлеб – 100 гр. булка – 84 гр. соль – 6 гр

Четверг 11 день

Завтрак:

2,1 Каша геркулесовая мол с м/сл +БС -9 (с сахаром) -205 (200/5)

геркулес - 50 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 6 гр.
Белковая смесь – 9 гр

4,22 Омлет натуральный паровой - 60

яйцо - 1 шт.
молоко сухое - 4 гр.
масло сливочное - 2 гр.

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр

Обед:

1.15 Щи свежие вегетарианские со сметаной (с картофелем) -510 (500/10)

Картофель молодой-20%	100	80
25% с 01.09.	107	80
30% с 01.11.	114	80
35% с 01.01.	123	80
40% с 01.03.	133	80
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20

капуста б/к - 150 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
сметана - 10 гр.
Лавровый лист-0,0001
Укроп-0,001
Петрушка-0,001

4,25 Плов с мясом -250

говядина - 100 гр.
рис – 61 гр.
масло растительное - 7 гр.
Масло сливочное -5 гр.
Лук - 12 гр.

Морковь 25% с 01.01-31.07	47	35
20% с 01.08-31,12.	44	35

5,4 Компот из сухофр (с сахаром) + ВМК - 200

сухофрукты - 20 гр.
сахар - 10 гр.
ВМК - 1 гр.

Полдник:

7.1 Печенье-25

Печенье – 25

5,10 Сок - 230

сок - 230 гр.

Ужин:

3,30 Сложный гарнир (картофельное пюре с зел горош) - 155

Картофель молодой-20%	106	85
25% с 01.09.	113	85
30% с 01.11.	121	85
35% с 01.01.	131	85
40% с 01.03.	142	85

Молоко сухое-4 гр
Зеленый горошек - 77 гр
Масло сливочное - 5 гр

4,30 Рыба отварная -136

Минтай -177 гр
Морковь - 6 гр
Масло растительное - 5 гр

5,12 Чай с сахаром-210 (200/10)

чай - 1 гр сахар - 10 гр
хлеб- 100 гр. булка 100 гр соль 6 гр.

Пятница 12 день

Завтрак:

2,8 Каша манная вязкая мол+БС-
(с сахаром) -205 (200/5)

манка - 40 гр.
молоко сухое - 13 гр.
сахар - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7,3 Яйцо вареное -40

Яйцо – 1 шт

5,12 Чай с сахаром -210
(200/10)

чай - 1 гр.
сахар - 10 гр.

Обед:

1.10 Суп рыбный с перловкой (с
картофелем) -540 (500/40)

Картофель молодой-20%	175	140
25% с 01.09.	187	140
30% с 01.11.	200	140
35% с 01.01.	215	140
40% с 01.03.	233	140
Морковь 25% с 01.01-31.07	13	10
20% с 01.08-31,12.	12	10

рыба горбуша - 72 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
перловка - 15 гр.
Лавровый лист-0,0001
Петрушка-0,001

3,25 Овощное рагу тушеное -
200

Картофель молодой-20%	65	52
25% с 01.09.	69	52
30% с 01.11.	74	52
35% с 01.01.	80	52
40% с 01.03.	87	52
Морковь 25% с 01.01-31.07	40	30
20% с 01.08-31,12.	38	30

Капуста цветная - 79 гр
Кабачки – 59 гр
масло растительное - 5 гр.
лук - 12 гр.
мука - 5 гр.
сметана - 10 гр.
Петрушка-0,001

4,1 Биточки мясная паровая (105)

говядина - 100 гр.
Масло сливочное -5 гр
Молоко – 3 гр
булка - 16 гр.

К-р № 5,4 Компот из
сухофруктов (с сахар)+ВМК -200

сухофрукты - 20 гр.
сахар - 10 гр.
ВМК - 1 гр.

Полдник:

К-р № 6,3 Яблоко -170

яблоко - 170 гр.

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

Ужин:

3,18 Макароны отварные с
сыром – 185 (160/25)

Макароны - 55 гр
Масло сливочное - 10 гр
Сыр – 27 гр

5,12 Чай с сахаром-210 (200/10)

чай - 1 гр сахар - 10 гр
хлеб- 100 гр булка - 80 гр. соль 6 гр

Суббота 13 день

Завтрак:

2,4 Каша гречневая молочная
(с сахаром) +БС-9 - 205(200/5)

греча - 50 гр.
сахар - 5 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7.2 Сыр - 25

сыр – 27 гр.

5,6 Кофейный напиток с молоком
(с сахаром) -210 (200/10)

кофе - 7 гр. молоко сухое - 13 гр. сахар - 10 гр.

Обед:

К-р № 1.5 Суп из сборных овощей
вегетарианский со сметаной - 410

Картофель молодой-20%	65	52
25% с 01.09.	69	52
30% с 01.11.	74	52
35% с 01.01.	80	52
40% с 01.03.	87	52
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20

Фасоль-34 гр
Капуста белок - 60 гр
Зел горошек-31 гр
сметана - 10 гр.
масло растительное - 5 гр.
лук - 10 гр.
Лавровый лист-0,0001
Петрушка-0,001
Укроп - 0,001

К-р № 3,16 Макароны отварные-
155

Макароны -55 гр
масло сливочное - 5 гр.

К-р № 4,5 Гуляш из отварного
мяса-120 (50/70)

Говядина-100 гр
Масло сливочное - 5 гр
Лук - 15 гр
Мука - 4 гр

Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31.12.	25	20

5,4 Компот из сухофруктов +ВМК
(с сахар) -200

сухофрукты - 20 гр.
сахар - 10 гр.
ВМК - 1 гр.

Полдник:

К-р № 5.2 Кефир (210)

кефир - 218 гр.

6,3 Яблоко (170)

яблоко - 170 гр.

Ужин:

3,6 Пюре картофельное сл маслом
(195)

Картофель молодой-20%	200	160
25% с 01.09.	213	160
30% с 01.11.	229	160
35% с 01.01.	246	160
40% с 01.03.	267	160

молоко сухое - 5 гр.
масло сливочное - 5 гр.

4,14 Котлета рыбная паровая (105)

Минтай - 103 гр.
булка - 18 гр.
яйцо – 1/10 шт.
молоко сухое - 3 гр.
масло растительное - 5 гр.

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр.
хлеб – 100 гр. булка – 82 гр. соль – 6 гр.

Воскресенье 14 день

Завтрак:

2,9 Каша пшеничная вязкая (с сахаром)+БС-9 - 205 (200/5)

пшеничка - 40 гр.
сахар - 5 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 6 гр.
белковая смесь - 9 гр.

7.2 Сыр - 25

Сыр - 27 гр

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр

Обед:

1.1 Борщ вегетарианский со сметаной (с картофелем) - 510 (500/10)

Картофель молодой	63	50
25% с 01.09.	67	50
30% с 01.11.	71	50
35% с 01.01.	77	50
40% с 01.03.	83	50
Морковь 25% с 01.01-31.07	27	20
20% с 01.08-31,12.	25	20
Свекла 20% до 01.01.	100	80
25% с 01.01.	107	80

капуста б/к - 100 гр.
масло растительное - 5 гр.
сметана - 10 гр.
лук - 6 гр.
Лавровый лист-0,0001
Укроп-0,001

4,26 Рагу из кур - 240

Картофель молодой-20%	163	130
25% с 01.09.	173	130
30% с 01.11.	186	130
35% с 01.01.	200	130
40% с 01.03.	217	130
Морковь 25% с 01.01-31.07	50	37
20% с 01.08-31,12.	46	37

Кура - 175 гр
лук - 12 гр.
масло растительное - 5 гр.
Мука - 5 гр
лавровый лист-0,0001
укроп-0,001
петрушка-0,001

5,4 Компот из сухофруктов + ВМК (с сахаром) -200

сухофрукты - 20 гр. сахар - 10 гр. ВМК - 1 гр.

Полдник:

5,810 Сок - 230

сок - 230 гр.

К-р № 6,3 Яблоко -170

яблоко - 170 гр.

Ужин:

3,11 Каша кукурузная молочная (с сахаром) (220)

кукурузная - 55гр.
сахар - 5 гр.
молоко сухое - 13 гр.
масло сливочное - 5 гр.

4,7 Запеканка творожная с морковью и сахаром + БС -9 - 110

творог - 65 гр.
масло сливочное - 4 гр.
манка - 8 гр.
яйцо - 1/6 шт. (0,170)
сахар - 10 гр.
молоко сухое - 3 гр.
Сметана - 5 гр
морковь - 30 гр.
белковая смесь - 9 гр.

5,12 Чай с сахаром -210 (200/10)

чай - 1 гр. сахар - 10 гр
хлеб - 100 гр. булка - 100 гр. соль - 6 гр