

**Циклическое десятидневное меню
к контракту № 4/ЦСР/2025 от 27.12.2024 на оказание услуг по организации
питания для нужд Санкт-Петербургского государственного бюджетного
учреждения социального обслуживания населения «Центр социальной
реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Колпинского района Санкт-
Петербурга «Поддержка»**

на период с 09.01.2025 по 30.04.2025

**Разработано: Индивидуальным предпринимателем
Барминой Альбиной Николаевной,
на основании Сборника Методических рекомендаций по организации питания
2008 года (Правительство Санкт-Петербурга, Управление социального питания)**

День: 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная «Геркулес» Каша овсяная «Геркулес»	300	16,6	18	54	398	
	Печенье российское Печенье российское	70	7,5	9,8	7,4	52	100
	Чай чёрный с сахаром Чай чёрный с сахаром	50	0,3	0,2	18	89	
	Яблоко Яблоко	100	0,6	0,4	14	217	
Итого за Завтрак		520	25	28,4	93,4	756	
Обед							
	Салат Витаминный	100	4	4	9	186	
	Рассольник ленинградский с курицей (осн)	350/15	7	10	20	197	100
	Ленивые голубцы	250	11	21	26	260	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		955	28	37	111	809	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Булочка с маком	80	8	7	26	198	661,01
Итого за Полдник		101	5	5	57	350	
Итого за день		1 056	33	42	168	1915	

День: 2								
Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Омлет натуральный		200	22	24	0,6	304	
	Банан		100	1,1	0,3	23	89	100
	Булочка с маком		100	8,2	12	42,8	310	
	какао		200	0,5	0,2	23	160	
Итого за Завтрак				31,8	36,5	89,4	863	
Обед								
	Салат из отварной свеклы		100	5	10	5	130	
	Щи из св. капусты		350/15	10	13	17	256	
	Макароны болоньезе		250	3	5	15	224	
	Чай с сахаром		200			15	60	
	Хлеб пшеничный		40	6	2	41	106	
Итого за Обед			955	24	30	93	776	
Полдник								
	Сок инд упак 200 мл		1			12	99	
	Пирожок с мясом		100	5	5	45	251	4
Итого за Полдник			81	8	7	38	297	
Итого за день			1 036	32	37	131	1936	

День: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис отварной	300	9	12	63,7	390	
	Мандарин	50	0,8	0,3	13	53	100
	Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217	
	Чай с сахаром	200	0,6	0,4	18	89	
Итого за Завтрак			17,9	22,5	168,7	749	
Обед							
	Салат Витаминный	100	4	4	9	186	
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с курицей	350/15	7	3	20	139	
	Тефтели куриные	100	12	7	6	265	
	Рис	200	3	6	22	235	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	32	22	113	991	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Фрукты свежие (яблоки)	1	1	1	17	94	
Итого за Полдник		2	1	1	29	193	
Итого за день		1 007	33	23	142	1933	

День: 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка мясная	200	14,2	10,3	11,6	297	
	Булочка с маком	100	8,2	12	42	310	100
	Яблоко	100	0,3	0,2	14	52	
	Какао	200	0,5	0,2	23	160	
Итого за Завтрак			23,2	22,7	90,6	819	
Обед							
	Салат Капуста с огурцом	100	5	10	5	186	11,01
	Борщ осн	350/15	8	10	23	211	86
	Котлета особая	100	11	15	9	214	89
	Гречка	200	7	45	27	289	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	37	82	120	1066	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Пирожок с капустой	100	5	8	38	244	
Итого за Полдник		101	5	8	50	343	
Итого за день		1 106	42	90	170	2228	

День: 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная	300	15	9	72	432	
	Банан	100	1,1	0,3	23	89	100
	Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217	
	Молоко 3,2%	200	5,6	3,2	9,4	125	
Итого за Завтрак			29,2	22,3	178,4	863	
Обед							
	Винегрет овощной	100	4	6	22	154	
	Щи из св. капусты	350/15	10	13	17	256	
	Плов с курицей	300	26	26	38	219	12
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	46	47	133	795	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Булочка с корицей	80	8	7	26	198	660,01
Итого за Полдник		81	8	7	38	297	
Итого за день		1 086	54	54	171	1955	

День: 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	200	22	24	0,6	304	
	Яблоко	100	0,3	0,2	14	52	100
	Булочка с маком	100	8,2	12	42,8	310	
	какао	200	0,5	0,2	23	160	
Итого за Завтрак			31	36,4	80,4	826	
Обед							
	Салат морковный	100	5	10	5	133	
	Борщ осн	350/15	8	10	23	211	86
	Суфле из отварной рыбы (треска) паровое	100	16	12	1	206	
	Картофельное Пюре	200	6	20	22	353	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	41	54	107	1069	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Булочка с маком	80	8	7	26	198	661,01
Итого за Полдник		101	5	5	57	350	
Итого за день		1 106	46	59	164	2245	

День: 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	300	12	17,8	69,8	473	
	Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217	100
	Мандарин	50	0,8	0,2	7,5	33	
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	125	
Итого за Завтрак			25,9	34,2	160,7	848	
Обед							
	Салат Витаминный	100	4	4	9	186	
	Суп гороховый	350/15	3	6	17	304	
	Макароны болоньезе	250	3	5	15	224	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		955	16	17	97	880	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Пирожок с мясом	100	5	5	45	251	4
Итого за Полдник		81	8	7	38	297	
Итого за день		1 036	24	24	135	2025	

День: 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная	300	16,3	10,4	67,5	433	
	Булочка с маком	100	8,2	12	42	310	100
	Банан	100	1,1	0,3	23	89	
	Чай с сахаром	200	0,6	0,4	18	85	
Итого за Завтрак			26,2	23,1	150,5	917	
Обед							
	Винегрет овощной	100	4	6	22	154	
	Рассольник ленинградский с курицей (осн)	350/15	7	10	20	197	100
	Гречка по купечески с мясным фаршем	200/100	26	26	38	219	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	43	44	136	736	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Фрукты свежие (яблоки)	1	1	1	17	94	
Итого за Полдник		2	1	1	29	193	
Итого за день		1 007	44	45	165	1846	

День: 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка мясная	200	14,2	10,3	11,6	297	
	Печенье российское	70	7,5	9,8	74	217	100
	Яблоко	100	0,3	0,2	14	52	
	Чай чёрный с сахаром	200	0,6	0,4	18	89	
Итого за Завтрак			22,6	20,7	117,6	655	
Обед							
	Салат Капуста с огурцом	100	5	10	5	186	11,01
	Суп с рисом и курицей	350/15	5	4	15	110	
	Тефтели куриные	100	12	7	6	265	
	Картофельное Пюре	200	6	20	22	353	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	34	43	104	1080	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Пирожок с капустой	100	5	8	38	244	
Итого за Полдник		101	5	8	50	343	
Итого за день		1 106	39	51	154	2078	

День: 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	300	12	17,8	69,8	473	
	Булочка с маком	100	8,5	12	42	310	100
	Мандарин	50	0,8	0,2	75	33	
	какао	200	0,5	0,9	23	160	
Итого за Завтрак			21,8	30,9	209,8	976	
Обед							
	Салат пекинская капуста с огурцом	100	5	10	5	186	11
	Суп гороховый	350/15	3	6	17	304	
	Печень в соусе	100	13	5	16	122	
	Гречка	200	7	45	27	289	
	Чай с сахаром	200			15	60	
	Хлеб пшеничный	40	6	2	41	106	
Итого за Обед		1 005	34	68	121	1067	
Полдник							
	Сок инд упак 200 мл	1			12	99	
	Булочка с корицей	80	8	7	26	198	660,01
Итого за Полдник		81	8	7	38	297	
Итого за день		1 086	42	75	159	2340	
Итого за период		15632	462	756	2960	20501	
Среднее значение за период			38,9	50	156	2050,1	