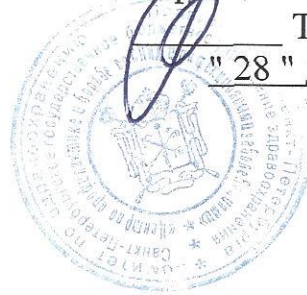



Утверждаю
Главный врач СПб ГБУЗ
Центра СПИД
и инфекционных заболеваний
Т.Н. Виноградова
" 28 " декабря 2023 г.



Примерное 14-ти дневное меню ОВД
Зима-осень 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. сметана - 10 гр. масло сливочное - 5 гр. лук - 10 гр. Лавровый лист-0,0001 Укроп-0,001 Петрушка -0,001					
К-р № 4.21	Овощное рагу с вареным мясом -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	
говядина - 100 гр. масло растительное - 5 гр. Зеленый горошек - 77 гр. лук - 12 гр. мука - 5 гр. сметана - 10 гр. Лавровый лист-0,0001 Петрушка -0,001					
К-р № 5,4	Компот из сухофрукт (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:					
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	булка 100 гр.	соль 6 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.

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 № 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 сухофрукт (с сахар)+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 № 4.27 Рагу из овощей тушеные с мясом - 230	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	44	33
	20% с 01.08-31.12.	41	33
	говядина - 100 гр. брюква - 80 гр. Капуста бел – 50 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 сухофрукт (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 сухофрукт (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	Масло растительное - 5 гр		
	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 лавровый лист-0,0001 лук - 12 гр. укроп-0,001 масло растительное - 5 гр. петрушка-0,001 Мука - 5 гр		
К-р № 5,4 Компот из сухофрукт (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			
4,27	Рагу из овощей тушеные с мясом - 230	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	44	33	
		20% с 01.08-31,12.	41	33	
		говядина - 100 гр. брюква - 80 гр Капуста бел- 50 гр масло растительное - 5 гр. лук - 12 гр. мука - 5 гр. сметана - 10 гр. Петрушка-0,001 Укроп-0,001			
К-р № 5,4	Компот из сухофрукт (с сахар)+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	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.		
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. 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		

Среда 10 день

Завтрак:				
2,10	Каша пшеничная вязкая (с сахаром) +БС-9 - 205(200/5)	пшено - 50 гр. сахар - 5 гр. молоко сухое - 13 гр. масло сливочное - 6 гр. белковая смесь - 9 гр.		
6,3	Яблоко-170	яблоко -170		
5,12	Чай с сахаром -210 (200/10)	чай - 1 гр.	сахар - 10 гр	
Обед:				
1.12	Суп вегетарианский с макаронами (вермишель) со сметаной - 510 (500/10)	Картофель молодой	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. вермишель - 20 гр. Лавровый лист-0,0001 Укроп-0,001				
4,12	Картофель тушеный с 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. Лавровый лист-0,0001 масло сливочное - 5 гр. Укроп-0,001 лук - 10 гр. Петрушка-0,001				
3.31	Зеленый горошек консерв - 25	Зеленый горошек – 38 гр		
К-р № 5,4	Компот из сухофрукт (с сахар)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр.	сахар - 10 гр ВМК- 1 гр.	
Полдник:				
5.2	Кефир (210)	кефир - 218 гр.		
4,9	Запеканка творожная с сахаром + БС - 110	Масло сливочное – 2 гр Сахар – 10 гр Молоко сухое – 3 гр Сметана – 5 гр Яйцо – 1/6 Творог – 81 гр Манка – 8 гр Белковая смесь – 9 гр		
Ужин:				
3,17	Макаронные отварные с овощами – 185	Макаронные - 55 гр Лук – 12 гр масло сливочное - 10 гр.		
		Морковь 25% с 01.01-31.07	27 20	
		20% с 01.08-31,12.	25 20	
4,36	Фрикадельки мясные - 105	Говядина - 96 гр Масло сливочное – 5 гр Хлеб пшеничный - 15 гр		
5,12	Чай с сахаром - 210 (200/10)	чай - 1 гр. булка – 85 гр.	сахар - 10 гр соль – 6 гр хлеб – 100 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)	<table border="1"> <tr> <td>Картофель молодой-20%</td> <td>100</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>25% с 01.09.</td> <td>107</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>30% с 01.11.</td> <td>114</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>35% с 01.01.</td> <td>123</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>40% с 01.03.</td> <td>133</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>27</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> </table> <p>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</p>		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
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																						
4,25	Плов с мясом -250	<p>говядина - 100 гр. рис - 61 гр. масло растительное - 7 гр. Масло сливочное - 5 гр. Лук - 12 гр.</p> <table border="1"> <tr> <td>Морковь 25% с 01.01-31.07</td> <td>47</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>20% с 01.08-31,12.</td> <td>44</td> <td>35</td> </tr> </table>		Морковь 25% с 01.01-31.07	47	35	20% с 01.08-31,12.	44	35															
Морковь 25% с 01.01-31.07	47	35																						
20% с 01.08-31,12.	44	35																						
К-р № 5,4	Компот из сухофрукт (с сахар)+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	<table border="1"> <tr> <td>Картофель молодой-20%</td> <td>106</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>25% с 01.09.</td> <td>113</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>30% с 01.11.</td> <td>121</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>35% с 01.01.</td> <td>131</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>40% с 01.03.</td> <td>142</td> <td>85</td> </tr> </table> <p>Молоко сухое-4 гр Зеленый горошек - 77 гр Масло сливочное - 5 гр</p>		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						
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																						
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			
3,23 Овощное рагу тушеное - 150	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
Зеленый горошек - 77 гр масло растительное - 5 гр. лук - 12 гр. мука - 3 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 сухофрукт (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 № 3,18 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	Макаронны отварные-155	Макаронны -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 сухофрукт (с сахар)+ВМК -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				
К-р № 5,4 Компот из сухофрукт (с сахаром)+ВМК -200	сухофрукты - 20 гр.	сахар - 10 гр	ВМК- 1 гр.		
Полдник:					
5,10 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	булка - 100 гр.	соль - 6 гр	хлеб - 100 гр.