

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО "Регион-Питание"

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ИНН 78-00-0054831  
«РЕГИОН-ПИТАНИЕ»  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Копия

вано  
р

*Handwritten signature*



|  |        |
|--|--------|
|  | 1 день |
|--|--------|

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

| Наименование блюда                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры или<br>технологической карты | Технологическая и<br>нормативная<br>документация /сборник<br>рецептур/ |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                                          |                                                                        |
| Комплексный обед                                               |              |                  |       |          |                            |                                          |                                                                        |
| Огурец солёный порционно                                       | 100          | 0,8              | 0,1   | 1,7      | 10                         | 3.1                                      |                                                                        |
| Пци из свежей капусты с картофелем,<br>мясом курицы и сметаной | 250          | 8,84             | 10,98 | 9,59     | 135,52                     | 11.4                                     |                                                                        |
| Тефтели мясные с соусом сметанным с<br>томатом                 | 120          | 9,22             | 14,9  | 15,42    | 271,77                     | 22.0                                     |                                                                        |
| Макаронные изделия отварные                                    | 230          | 8,43             | 7,36  | 47,99    | 292,87                     | 33.1                                     |                                                                        |
| Хлеб ржаной обогащённый<br>микронутриентами                    | 60           | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                        | 2.1                                      |                                                                        |
| Хлеб пшеничный обогащённый<br>микронутриентами                 | 75           | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                        | 2.5                                      |                                                                        |
| Сок фруктовый в ассортименте                                   | 200          | 1                | 0,2   | 15       | 76                         | 41.0                                     |                                                                        |
| Фрукт свежий                                                   | 100          | 0,8              | 0,1   | 7,5      | 38                         | 6.2                                      |                                                                        |
| Печенье в ассортименте                                         | 75           | 9                | 7,5   | 33,6     | 207                        | 5.12                                     |                                                                        |
| Итого за комплексный обед:                                     | 1210         | 48,89            | 47,17 | 196,77   | 1 364,16                   |                                          |                                                                        |

2 день

| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры или<br>технологической карты | Технологическая и<br>нормативная<br>документация /сборник<br>рецептур/ |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                                          |                                                                        |
| Комплексный обед                               |              |                  |       |          |                            |                                          |                                                                        |
| Винегрет овощной                               | 100          | 1,4              | 7,2   | 6,69     | 97,83                      | 30                                       |                                                                        |
| Суп картофельный с мясом говядины и сметаной   | 280          | 6,8              | 6,32  | 34,22    | 218,19                     | 13,17                                    |                                                                        |
| Голубцы лепные                                 | 300          | 15,43            | 14,25 | 19,16    | 300,11                     | 21,3                                     |                                                                        |
| Хлеб ржаной обогащенный<br>микронутриентами    | 60           | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                        | 2,1                                      |                                                                        |
| Хлеб пшеничный обогащенный<br>микронутриентами | 75           | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                        | 2,5                                      |                                                                        |
| Компот из сухофруктов                          | 200          | 0,5              | 0,1   | 27,2     | 110,43                     | 43,1                                     |                                                                        |
| Фрукт свежий                                   | 100          | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 43                         | 6,1                                      |                                                                        |
| Булочка домашняя                               | 100          | 7,4              | 17,8  | 49,8     | 300,6                      | 57,0                                     |                                                                        |
| Итого за комплексный обед:                     | 1215         | 43,23            | 51,9  | 211,14   | 1 403,16                   |                                          |                                                                        |

## 3 день

| Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры или<br>технологической карты | Технологическая и<br>нормативная<br>документация /сборник<br>рецептур/ |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                                          |                                                                        |
| Комплексный обед                                           |              |                  |       |          |                            |                                          |                                                                        |
| Салат из свеклы с маслом растительным                      | 100          | 1,01             | 6,09  | 7,2      | 98,45                      | 7.5                                      |                                                                        |
| Суп картофельный с макаронными<br>изделиями и мясом курицы | 250          | 5,41             | 8,84  | 12,66    | 144,17                     | 13.3                                     |                                                                        |
| Быточки рыбные из минтая                                   | 100          | 13,1             | 6,9   | 11,22    | 181,11                     | 26.1                                     |                                                                        |
| Картофель тушеный                                          | 200          | 4,13             | 7,2   | 27,07    | 188                        | 33.2                                     |                                                                        |
| Хлеб ржаной обогащённый<br>микронутриентами                | 60           | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                        | 2.1                                      |                                                                        |
| Хлеб пшеничный обогащенный<br>микронутриентами             | 75           | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                        | 2.5                                      |                                                                        |
| Компот из свежих яблок                                     | 200          | 0,2              | 0,2   | 27,9     | 115                        | 43                                       |                                                                        |
| Фрукт свежий                                               | 100          | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44,4                       | 6.2                                      |                                                                        |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                              | 150          | 4,8              | 3,75  | 19,05    | 126,75                     | 41.1                                     |                                                                        |
| Плюшка "Московская"                                        | 100          | 9,32             | 15,77 | 29       | 227,05                     | 57.5                                     |                                                                        |
| Итого за комплексный обед:                                 | 1335         | 49,17            | 55,18 | 209,87   | 1 457,93                   |                                          |                                                                        |

4 день

| Наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры или<br>технологической карты | Технологическая и<br>нормативная<br>документация /сборник<br>рецептур/ |
|--------------------|--------------|------------------|------|----------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                    |              | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                                          |                                                                        |

| Комплексный обед                                            |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Салат из белокочанной капусты                               | 100       | 1,6              | 5,1   | 6,9      | 80                      | 35                                    |                                                               |
| Суп картофельный с горохом, мясом курицы и гречками         | 250       | 7                | 4,85  | 23,55    | 164                     | 13,13                                 |                                                               |
| Биточки Особые                                              | 100       | 11,08            | 11,5  | 14,8     | 241,56                  | 22,4                                  |                                                               |
| Рагу овощное                                                | 230       | 5,57             | 10,27 | 17,63    | 182,47                  | 351                                   |                                                               |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                    | 60        | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                     | 2,1                                   |                                                               |
| Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами                 | 75        | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                     | 2,5                                   |                                                               |
| Сок фруктовый в ассортименте                                | 200       | 1                | 0,2   | 15       | 76                      | 41,0                                  |                                                               |
| Фрукт свежий                                                | 100       | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                      | 6,3                                   |                                                               |
| Булочка "Веснушка"                                          | 100       | 10,47            | 13,33 | 54,27    | 288,4                   | 57,1                                  |                                                               |
| Итого за комплексный обед:                                  | 1575      | 47,92            | 51,58 | 208,42   | 1 412,43                |                                       |                                                               |
| 5 день                                                      |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры или технологической карты | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ |
|                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                       |                                                               |
| Комплексный обед                                            |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Салат из квашеной капусты                                   | 100       | 1,6              | 5,1   | 7,7      | 83                      | 40                                    |                                                               |
| Суп из мятая с картофелем и перловой крупой                 | 270       | 7,12             | 4,68  | 21,01    | 138,2                   | 13,9                                  |                                                               |
| Курица по-строгановски                                      | 100       | 11,24            | 8,06  | 3,94     | 158,91                  | 23,3                                  |                                                               |
| Рис отварной                                                | 200       | 4,93             | 7,76  | 31,58    | 248,44                  | 32,3                                  |                                                               |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                    | 60        | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                     | 2,1                                   |                                                               |
| Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами                 | 50        | 4                | 2,32  | 25,98    | 136                     | 2,4                                   |                                                               |
| Компот из плодов шиповника                                  | 200       | 0,28             | 0,11  | 25,87    | 105,62                  | 41,2                                  |                                                               |
| Сдоба обыкновенная                                          | 100       | 11,56            | 24,47 | 59,07    | 333,02                  | 57,2                                  |                                                               |
| Фрукт свежий                                                | 100       | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 43                      | 6,1                                   |                                                               |
| Итого за комплексный обед:                                  | 1180      | 46,43            | 55,25 | 210,25   | 1 375,19                |                                       |                                                               |
| 6 день                                                      |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры или технологической карты | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ |
|                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                       |                                                               |
| Комплексный обед                                            |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Винегрет овощной                                            | 100       | 1,4              | 7,2   | 6,69     | 97,83                   | 30                                    |                                                               |
| Суп крестьянский с рисом, мясом курицы и сметаной           | 275       | 7,53             | 6,5   | 12,58    | 126,1                   | 12,8                                  |                                                               |
| Фрикадельки куриные с соусом молочным                       | 120       | 7,6              | 3,65  | 11,18    | 127,04                  | 24,0                                  |                                                               |
| Каша гречневая рассыпчатая                                  | 200       | 8,53             | 10,67 | 36,67    | 278,67                  | 32,14                                 |                                                               |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                    | 60        | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                     | 2,1                                   |                                                               |
| Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами                 | 75        | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                     | 2,5                                   |                                                               |
| Сок фруктовый в ассортименте                                | 200       | 1                | 0,2   | 15       | 76                      | 41,0                                  |                                                               |
| Фрукт свежий                                                | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 44,4                    | 6,2                                   |                                                               |
| Вафли в ассортименте                                        | 80        | 9,76             | 8,93  | 39,2     | 248                     | 5,14                                  |                                                               |
| Итого за комплексный обед:                                  | 1210      | 47,02            | 43,58 | 197,09   | 1331,04                 |                                       |                                                               |
| 7 день                                                      |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры или технологической карты | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ |
|                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                       |                                                               |
| Комплексный обед                                            |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Салат из соленых огурцов с луком                            | 100       | 2,7              | 5,1   | 2,6      | 67                      | 20                                    |                                                               |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250       | 4,59             | 5,82  | 10,81    | 114,88                  | 11,5                                  |                                                               |
| Плов из курицы                                              | 280       | 15,02            | 16,21 | 32,78    | 359,63                  | 23,6                                  |                                                               |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                    | 60        | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                     | 2,1                                   |                                                               |
| Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами                 | 75        | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                     | 2,5                                   |                                                               |
| Компот из свежих яблок                                      | 200       | 0,2              | 0,2   | 27,9     | 115                     | 43,0                                  |                                                               |
| Фрукт свежий                                                | 100       | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                      | 6,1                                   |                                                               |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                               | 150       | 4,8              | 3,75  | 19,05    | 126,75                  | 41,1                                  |                                                               |
| Булочка "Веснушка"                                          | 100       | 10,47            | 13,33 | 54,27    | 288,4                   | 57,1                                  |                                                               |
| Итого за комплексный обед:                                  | 1315      | 49,98            | 50,74 | 223,68   | 1 451,66                |                                       |                                                               |
| 8 день                                                      |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры или технологической карты | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ |
|                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                       |                                                               |
| Комплексный обед                                            |           |                  |       |          |                         |                                       |                                                               |
| Яйцо с гарниром                                             | 100       | 6,94             | 4,72  | 4,18     | 86,96                   | 4,13                                  |                                                               |
| Суп картофельный с горохом и гречками                       | 250       | 4,25             | 3,06  | 23,05    | 132,68                  | 13,12                                 |                                                               |
| Печень, тушенная в сметанном соусе                          | 120       | 7,04             | 7,11  | 10,23    | 151,92                  | 27,1                                  |                                                               |
| Ризотто (рис с овощами)                                     | 200       | 4,73             | 7,32  | 27,8     | 228,44                  | 32,6                                  |                                                               |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами                    | 60        | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                     | 2,1                                   |                                                               |

|                                             |      |       |       |        |          |      |  |
|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|----------|------|--|
| Хлеб пшеничный обогащённый микронутриентами | 50   | 4     | 2,32  | 25,98  | 136      | 2.4  |  |
| Сок фруктовый в ассортименте                | 200  | 1     | 0,2   | 15     | 76       | 41.0 |  |
| Фрукт свежий                                | 100  | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 43,4     | 6.2  |  |
| Зефир витаминизированный                    | 35   | 0,63  | 0,1   | 23,2   | 101,6    | 5.3  |  |
| Сдоба обыкновенная                          | 100  | 11,56 | 24,47 | 59,07  | 333,02   | 57.2 |  |
| Итого за комплексный обед:                  | 1215 | 45,85 | 52,05 | 223,61 | 1 419,02 |      |  |

9 день

| Наименование блюда                                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры или<br>технологической карты | Технологическая и<br>нормативная<br>документация /сборник<br>рецептур/ |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                                          |                                                                        |
| Комплексный обед                                                    |              |                  |       |          |                            |                                          |                                                                        |
| Салат "Витаминный"                                                  | 100          | 1,2              | 5,2   | 9,5      | 90                         | 41                                       |                                                                        |
| Щи из квашеной капусты с картофелем,<br>отварной курицей и сметаной | 275          | 6,1              | 8,3   | 27       | 187,1                      | 11.8                                     |                                                                        |
| Рагу из курицы                                                      | 300          | 19,63            | 18,06 | 39,82    | 474,85                     | 23.1                                     |                                                                        |
| Хлеб ржаной обогащённый<br>микронутриентами                         | 60           | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                        | 2.1                                      |                                                                        |
| Хлеб пшеничный обогащённый<br>микронутриентами                      | 75           | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                        | 2.5                                      |                                                                        |
| Компот из сухофруктов                                               | 200          | 0,5              | 0,1   | 27,2     | 110,43                     | 43.1                                     |                                                                        |
| Фрукт свежий                                                        | 100          | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                         | 6.3                                      |                                                                        |
| Плюшка "Московская"                                                 | 100          | 9,32             | 15,77 | 29       | 227,05                     | 57.5                                     |                                                                        |
| Итого за комплексный обед:                                          | 1210         | 47,95            | 53,76 | 208,79   | 1 469,43                   |                                          |                                                                        |

10 день

| Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры или<br>технологической карты | Технологическая и<br>нормативная<br>документация /сборник<br>рецептур/ |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                                          |                                                                        |
| Комплексный обед                               |              |                  |       |          |                            |                                          |                                                                        |
| Салат из квашеной капусты                      | 100          | 1,6              | 5,1   | 7,7      | 83                         | 40                                       |                                                                        |
| Рассольник ленинградский с мясом курицы        | 265          | 4,7              | 6,43  | 17,83    | 147,58                     | 14.2                                     |                                                                        |
| Жаркое по-домашнему со свиной                  | 300          | 20,38            | 17,07 | 24       | 358,5                      | 21.6                                     |                                                                        |
| Хлеб ржаной обогащённый<br>микронутриентами    | 60           | 4,8              | 2,55  | 27       | 129                        | 2.1                                      |                                                                        |
| Хлеб пшеничный обогащённый<br>микронутриентами | 75           | 6                | 3,48  | 38,97    | 204                        | 2.5                                      |                                                                        |
| Напиток апельсиновый                           | 200          | 0,2              | 0     | 25,7     | 105                        | 43.6                                     |                                                                        |
| Фрукт свежий                                   | 100          | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 43,4                       | 6.2                                      |                                                                        |
| Булочка домашняя                               | 100          | 7,4              | 17,8  | 49,8     | 300,6                      | 57.0                                     |                                                                        |
| Итого за комплексный обед:                     | 1200         | 45,98            | 52,63 | 199,1    | 1 371,08                   |                                          |                                                                        |