

Утверждаю:
 Директор ЦОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»



Е.С. Сахаровская
 20.15 год

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 «Волховского комплексного центра социального обслуживания «БЕРЕНИКА»
 «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»
 «Отделение социального обслуживания несовершеннолетних и семей с детьми»
 «стационарное отделение»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОСОН		Неделя: I			День: I		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша пшеничная вязкая	280	5	4	20	223	6,25
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,22
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	209,01
	Итого за завтрак		600	18	16	99	630
обед	Щи из свежей (квашеной) капусты с мелко шинкованными овощами (мясом кури)	270	4	16	37	231	1 076,02
	Гёфтели мясные с рисом паровые (говядина I к.)	220	14	14	41	400	2 019,01
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
	Итого за обед		800	23	34	146	982
полдник	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	100	7	18	22	375	401,04
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	9,09
	Итого за полдник		380	7	18	41	481
ужин	Куры отварные	100	20	10	2	50	2,19
	Овощи, припущенные с маслом	25	1	4	4	20	316,01
	Картофель отварной	180		6	21	171	125,01
	Икра кабачковая	100			2	36	73,02
	Компот из сухофруктов	180			4	125	359,01
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	10	3	1	20	55	11,65
	Итого за ужин		605	35	22	78	503
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,22
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 585	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая вязкая	280	5	4	20	223	6,26
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	10,24
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,64
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	5,14
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед	Суп гороховый на мясном бульоне (мясо кури)	280	4	10	21	136	1 085,02
	Бефстроганов из отварного мяса (говядины 1 к)	110	5	17	4	69	2 031,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	33	384	203,05
	Салат из свежей (квашеной) капусты	100	1	3	8	86	47,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		880	22	41	131	959	
полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	4	5	5	196	25,13
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,64
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
	Итого за полдник		390	15	6	49	348
ужин	Тефтели рыбные	110	6	17	4	159	239,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	11	171	128,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			4	125	399,04
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		490	23	25	64	556	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,64
	Кондитерские изделия	20	5	2	21	103	15 023,01
Итого за 2-й ужин		220	12	4	40	227	
Итого за день		2 580	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОП

Неделя:1

День:3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная вязкая	280	5	4	20	223	2 031,12
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варённые, колбаса варёная)	40	6	3		53	5,14
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед	Рассольник ленинградский (с мясом куры)	280	14	18	27	204	76,01
	Суфле из печени говядины	100	12	12	14	189	524,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	11	180	6 024,02
	Салат из моркови	100	1	1	8	52	41,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		870	35	43	124	940	
полдник	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (повидлом)	100	10	12	26	300	224,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		380	10	12	45	406	
ужин	Голубцы ленивые (говядина 1 к)	280	6	17	27	386	298,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	20	11	1	25	46	11,64
	Хлеб пшеничный	20	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		600	20	19	96	620	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,64
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 650	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН		Неделя:1			День:4		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	280	5	4	20	223	6 005,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	10,24
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	5,14
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед							
	Суп рыбный с картофелем	250	6	5	10	244	1 088,03
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом (говядина 1 к.)	280	13	23	26	388	2 048,04
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		840	24	32	105	952	
полдник							
	Пирожки с капустой печеные	110	9	15	16	290	12 011,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		390	9	15	35	396	
ужин							
	Плов из отварной говядины (1 к)	300	18	25	62	378	244,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			4	125	399,04
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		600	32	27	125	618	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,64
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 630	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя:1

День:5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая вязкая	280	5	4	20	223	0,19
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	7,01
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед							
	Борщ (из свежей или квашеной капусты с мясом кури)	250	3	6	5	195	81,01
	Котлеты рыбные любительские	110	8	8	4	169	256,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	11	171	128,01
	Горошек зеленый	100	5	1	10	20	8 046,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		850	24	23	94	870	
полдник							
	Сырники из творога с молоком сгущенным (повидлом)	100	12	19	46	395	219,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		380	12	19	65	501	
ужин							
	Гуляш из отварного мяса (говядина 1 к.)	100	7	18	5	78	2 033,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	11	180	6 024,02
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		660	24	30	85	492	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
	Кондитерские изделия	20	5	2	21	103	15 023,01
Итого за 2-й ужин		220	12	4	40	227	
Итого за день		2 710	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Геркулес» молочная вязкая	280	5	4	20	223	8 010,01
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	10,24
	Хлеб пшеничный (I вариант)	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	7,01
	Итого за завтрак		600	18	16	99	630
обед	Суп из сборных овощей на мясном бульоне (с мясом кури)	280	5	14	25	306	1 073,02
	Оладьи из говяжьей печени	100	17	11	14	169	2 084,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	11	171	128,01
	Салат из моркови	100	1	1	8	52	41,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		870	31	34	123	982	
полдник	Винегрет овощной с растительным маслом	100	3	3	39	122	8,29
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,64
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		390	14	4	83	274	
ужин	Сосиски, сардельки отварные	150	12	28	9	339	243,01
	Рагу из овощей	300	5	7	26	191	143,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			4	125	399,04
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		600	20	36	59	710	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,64
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 660	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя: 1

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная вязкая	280	5	4	20	223	0,22
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,64
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	243,01
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед	Суп картофельный (с мясом куры)	280	5	11	11	189	77,01
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина 1 к.)	120	5	18	7	234	2 016,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	33	284	203,05
	Салат из свежей (квашеной капусты)	100	1	3	8	86	47,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		890	23	43	123	1108	
полдник	Омлет запеченный	100	9	12	9	114	4,06
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,64
	Масло сливочное	5		4		36	11,19
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		395	20	17	53	302	
ужин	Биточки (котлеты) рыбные паровые	120	5	6	9	151	3 009,02
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	11	171	128,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		680	22	14	89	556	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,64
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 765	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя:2

День:8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная вязкая	280	5	4	20	223	0,52
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	379,04
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	243,01
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед	Суп свекольник из мяса птицы (куры) со сметаной	280	2	12	2	260	525,01
	Гёфтели мясные с рисом паровые (говядина I к.)	220	14	14	41	400	2 019,01
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		810	21	30	112	980	
полдник	Пирожки с повидлом	100	16	13	43	299	12 006,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		380	16	13	62	405	
ужин	Жаркое по-домашнему (мясом куры)	300	14	29	28	341	259,07
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			4	125	399,04
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		600	28	31	91	581	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,64
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 590	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя:2

День:9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная, из гречневая крупы с сахаром	280	5	4	20	223	173,04
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,16
	Хлеб пшеничный (1 вариант) 3-7	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	209,01
	Итого за завтрак		600	18	16	99	630
обед	Суп фасолевый на мясном бульоне (мясом кури)	280	14	7	9	285	1 083,11
	Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 к.)	110	5	17	4	69	2 031,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	33	384	203,05
	Салат из моркови	100	1	1	8	52	41,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
	Итого за обед		880	32	36	118	1105
полдник	Кондитерские изделия	150	10	19	44	191	15 023,01
	Чай с сахаром (лимоном)	200			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		350	10	19	63	297	
ужин	Тефтели рыбные	110	6	11	4	159	239,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	11	171	128,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб пшеничный	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		670	23	19	84	564	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 700	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОП

Неделя:2

День:10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшениная вязкая	280	5	4	20	223	0,61
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	379,06
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	9 019,12
	Итого за завтрак		600	18	16	99	630
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясом кури)	280	2	13	17	210	103,04
	Печень, тушенная в сметанном соусе	110	18	14	12	272	2 081,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	11	180	6 024,02
	Салат из свежей (Квашеной капусты)	100	1	3	8	86	47,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			4	125	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
	Итого за обед		800	29	42	107	1038
полдник	Ватрушка с творогом	110	16	11	53	221	12 004,02
	Чай с сахаром	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		390	16	11	72	327	
ужин	Голубцы ленивые с мясом (говядина 1 к)	280	6	17	27	345	298,01
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		660	20	21	86	601	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 650	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя:2

День: 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная вязкая	280	5	4	20	223	0,64
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,25
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	209,01
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед	Суп с фрикадельками рыбными	250	11	11	18	272	478,04
	Азу (говядина I к)	280	11	22	3	420	2 038,11
	Горошек зелёный	100	5	1	10	20	8 046,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		840	32	36	96	996	
полдник	Макаронник с яйцом, запеченный	130	12	11	70	288	6,56
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		380	12	11	89	394	
ужин	Котлеты (биточки) мясные паровые с растительным маслом (говядина I к)	120	5	18	7	234	2 016,02
	Кануста тушеная с морковью	200	2	7	5	77	7,41
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		700	21	27	80	576	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 720	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОН

Неделя:2

День:12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	280	5	4	20	223	0,19
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	379,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	9 019,02
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед	Щи из свежей капусты (квашеной) с мелко шинкованными овощами (мясом кури)	280	4	15	37	296	1 076,02
	Котлеты рыбные любительские	110	8	8	4	189	256,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	25	171	128,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		880	20	31	145	954	
полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным (повидлом)	100	20	12	14	350	223,01
	Чай с сахаром	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		380	20	12	33	456	
ужин	Гуляш из отварного мяса (говядина I к.)	120	7	18	5	98	2 033,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	25	180	6 024,02
	Салат из моркови	100	1	1	8	52	41,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180			4	125	399,04
	Хлеб пшеничный	50	11	1	25	46	11,64
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	55	11,65
Итого за ужин		600	25	31	87	556	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 660	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОП

Неделя:2

День:13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша «Геркулес» молочная вязкая	280	5	4	20	223	8 010,01
	Какао с молоком	180	3	2	10	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	209,01
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед							
	Суп из сборных овощей на мясном бульоне (мясом кури)	280	5	14	25	306	1 073,02
	Печень по-строгановски (печень говядины)	120	17	22	5	228	2 080,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	25	171	128,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		890	30	44	133	1034	
полдник							
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	3	3	20	122	8,29
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,64
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		390	14	4	64	274	
ужин							
	Котлеты (биточки) мясные паровые с растительным маслом (говядина I к.)	120	5	18	7	234	2 016,02
	Рагу из овощей	300	5	7	26	259	143,01
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	50	11	1	25	46	11,64
Итого за ужин		650	21	26	68	658	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 730	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОП

Неделя:2

День:14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	280	5	4	20	223	6 005,03
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	10	90	395,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные, колбаса варёная)	40	6	3		53	5,14
Итого за завтрак		600	18	16	99	630	
обед							
	Рассольник ленинградский (мясом кури)	280	14	18	27	204	76,01
	Котлеты (биточки) мясные паровые с растительным маслом (говядина I к.)	120	5	18	7	234	2 016,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	33	300	203,05
	Икра кабачковая	100			2	36	73,02
	Компот из сухофруктов	180			10	119	359,01
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,04
Итого за обед		890	31	47	134	1058	
полдник							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	4	5	5	196	25,13
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,64
	Чай с сахаром (лимон)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		390	15	6	49	348	
ужин							
	Суфле из рыбы	120	5	14	14	85	268,01
	Картофельное пюре с маслом	180	3	6	25	171	128,01
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180			4	125	399,04
	Хлеб ржаной	20	11	1	25	165	11,64
Итого за ужин		600	19	21	82	560	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	65	1 101,01
	Хлеб пшеничный	20	2		12	59	11,16
Итого за 2-й ужин		200	7	2	19	124	
Итого за день		2 680	90	92	383	2720	
Итого за период		37310	1260	1288	5362	38080	
Среднее значение:		2665	90	90	383	2720	