

Утверждаю:  
 Директор ЛОГБУ Волховский КЦСОН «Береника»

Е.С. Сахаровская  
 20 25 год



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Ленинградское областное  
 государственное бюджетное учреждение Волховский комплексный центр социального обслуживания  
 «Береника»  
 «Отделение социального обслуживания с временным проживанием совершеннолетних граждан»  
 «стационарное отделение»

ЛОГБУ Волховский КЦСОН "Береника"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Стационар ОСОН

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи        | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша пшеничная вязкая  | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,77        |
|                   | Какао с молоком  | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,63      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)   | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              | Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами (с мясом кури) | 280       | 4                | 6    | 28       | 257                     | 1 076,27    |
|                   | Тефтели мясные с рисом паровые (говядина 1 к.)                                     | 220       | 18               | 24   | 42       | 320                     | 2 019,28    |
|                   | Салат из свеклы  | 100       | 2                | 2    | 12       | 80                      | 33,42       |
|                   | Кисель из сока плодового или ягодного  | 180       | 1                |      | 12       | 150                     | 389,03      |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|                   | Итого за обед  |           | 800              | 30   | 33       | 124                     | 955         |
| полдник           | Кондитерские изделия   | 70        | 3                | 4    | 32       | 178                     | 15 023,12   |
|                   | Чай с сахаром  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 350       | 3                | 4    | 54       | 277                     |             |
| ужин              | Суфле из отварного мяса паровое (говядина 1 кат)                                   | 100       | 16               | 19   | 6        | 278                     | 524,21      |
|                   | Овощи, припущенные с маслом  | 25        | 1                | 4    | 3        | 62                      | 8 050,06    |
|                   | Картофель отварной   | 180       | 2                | 4    | 33       | 115                     | 125,09      |
|                   | Икра кабачковая  | 100       | 1                | 4    | 4        | 60                      | 73,12       |
|                   | Компот из сухофруктов  | 180       |                  | 3    | 15       | 65                      | 10,23       |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |  | 685       | 29               | 36   | 116      | 846                     |             |
| 2-й ужин          | Кисломолочный продукт  | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |  | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |  | 2 665     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи        | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша гречневая вязкая                         | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,15        |
|                   | Кофейный напиток с молоком                    | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,43      |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное                               | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                      | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |   | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Суп гороховый ( с мясом кури)                 | 280       | 10               | 10   | 29       | 205                     | 1 085,22    |
|                   | Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 к) | 110       | 8                | 22   | 9        | 291                     | 2,43        |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом          | 180       | 5                | 5    | 47       | 259                     | 203,36      |
|                   | Салат из свежей ( квашеной капусты) с р\м     | 120       | 1                | 5    | 5        | 49                      | 47,34       |
|                   | Компот из сухофруктов                         | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб ржаной                                   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |   | 920       | 29               | 43   | 146      | 1057                    |             |
| полдник           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Салат из картофеля с зеленым горошком         | 120       | 6                | 15   | 25       | 248                     | 25,24       |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Чай с сахаром                                 | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт   | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |   | 450       | 10               | 16   | 72       | 465                     |             |
| ужин              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Тефтели рыбные                                | 110       | 12               | 8    | 9        | 189                     | 239,1       |
|                   | Картофельное пюре с маслом                    | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные             | 180       | 1                |      | 3        | 18                      | 389,03      |
|                   | Хлеб ржаной                                   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |   | 490       | 23               | 14   | 76       | 556                     |             |
| 2-й ужин          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кисломолочный продукт                         | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |   | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |   | 2 690     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи        | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша пшениная вязкая  | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,88        |
|                   | Какао с молоком   | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,64      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное   | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)  | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |   | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Рассольник ленинградский (с мясом кури)                                 | 280       | 5                | 10   | 27       | 205                     | 96,07       |
|                   | Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.)                        | 100       | 9                | 12   | 8        | 249                     | 2 015,3     |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая  | 180       | 5                | 6    | 32       | 205                     | 6 024,46    |
|                   | Салат из моркови  | 120       | 3                | 2    | 14       | 81                      | 41,3        |
|                   | Чай с сахаром   | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Хлеб ржаной   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |   | 910       | 27               | 31   | 118      | 916                     |             |
| полдник           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным ( новидлом, джемом) | 180       | 15               | 18   | 38       | 366                     | 224,27      |
|                   | Чай с сахаром   | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт   | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |   | 460       | 15               | 18   | 60       | 465                     |             |
| ужин              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Голубцы ленивые (говядина I к)  | 280       | 9                | 22   | 31       | 302                     | 298,25      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий                                | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Компот из сухофруктов   | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |   | 660       | 20               | 24   | 116      | 697                     |             |
| 2-й ужин          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кисломолочный продукт   | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |   | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |   | 2 860     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи        | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша рисовая вязкая молочная  | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 6 005,14    |
|                   | Кофейный напиток с молоком  | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,44      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное   | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)  | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |   | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Суп рыбный с картофелем   | 280       | 13               | 7    | 30       | 288                     | 1 088,22    |
|                   | Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом (говядина 1 к) | 250       | 14               | 26   | 31       | 462                     | 2 048,24    |
|                   | Салат из свеклы   | 100       | 2                | 2    | 12       | 80                      | 33,42       |
|                   | Компот из сухофруктов   | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб ржаной   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |   | 860       | 34               | 36   | 129      | 1083                    |             |
| полдник           |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кондитерские изделия  | 70        | 3                | 4    | 32       | 178                     | 15 023,12   |
|                   | Чай с сахаром   | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,96      |
|                   | Фрукт   | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,33   |
| Итого за полдник  |   | 350       | 3                | 4    | 54       | 277                     | 277         |
| ужин              |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Плов из отварной говядины (1 к)   | 280       | 13               | 31   | 49       | 410                     | 244,07      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий                                      | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 180       | 1                |      | 3        | 18                      | 389,03      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |   | 660       | 25               | 33   | 111      | 718                     |             |
| 2-й ужин          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кисломолочный продукт   | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |   | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |   | 2 700     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар (пожилые) ОСОП

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи        | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша ячневая вязкая                               | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,98        |
|                   | Какао с молоком                                   | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,65      |
|                   | Хлеб пшеничный                                    | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное                                   | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                          | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |   | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              | Борщ ( с мясом кури)                              | 280       | 5                | 12   | 19       | 189                     | 81,14       |
|                   | Котлеты рыбные любительские                       | 120       | 12               | 8    | 8        | 183                     | 256,27      |
|                   | Картофельное пюре с маслом                        | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Горошек зеленый                                   | 100       | 1                |      | 6        | 29                      | 6,27        |
|                   | Кисель из сока плодового или ягодного             | 180       | 1                |      | 12       | 150                     | 389,03      |
|                   | Хлеб ржаной                                       | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|                   | Итого за обед                                     |           | 910              | 29   | 26       | 109                     | 900         |
| полдник           | Сырники из творога с сгущённым молоком (повидлом) | 110       | 10               | 20   | 41       | 330                     | 219,14      |
|                   | Чай с сахаром                                     | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт   | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
|                   | Итого за полдник                                  |           | 390              | 10   | 20       | 63                      | 429         |
| ужин              | Гуляш из отварного мяса (говядина Г.к.)           | 120       | 7                | 19   | 5        | 149                     | 2 033,22    |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180       | 5                | 6    | 32       | 205                     | 6 024,46    |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий          | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Компот из сухофруктов                             | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб пшеничный                                    | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной                                       | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |   | 680       | 23               | 27   | 122      | 749                     |             |
| 2-й ужин          | Кисломолочный продукт                             | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,49      |
|                   | Хлеб пшеничный                                    | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |   | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |   | 2 810     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи        | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша «Геркулес» молочная вязкая                        | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 8 010,23    |
|                   | Чай с молоком  | 200       |                  |      | 7        | 28                      | 376,96      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                               | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 19               | 13   | 55       | 412                     |             |
| обед              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Суп из сборных овощей на мясном бульоне (с мясом кури) | 280       | 9                | 17   | 17       | 255                     | 1 073,24    |
|                   | Кнели мясные отварные (говядина 1 к.)                  | 115       | 15               | 22   | 18       | 303                     | 2 010,04    |
|                   | Картофельное пюре с маслом                             | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Салат из моркови                                       | 120       | 3                | 2    | 14       | 81                      | 41,3        |
|                   | Компот из сухофруктов                                  | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |  | 925       | 37               | 47   | 139      | 1093                    |             |
| полдник           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Винегрет овощной с растительным маслом                 | 130       | 4                | 5    | 24       | 173                     | 8,68        |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Чай с сахаром  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 460       | 8                | 6    | 71       | 390                     |             |
| ужин              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Сосиски, сардельки отварные                            | 100       | 8                | 16   | 16       | 181                     | 243,1       |
|                   | Рагу из овощей   | 280       | 5                | 6    | 27       | 254                     | 143,22      |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 180       | 1                |      | 3        | 18                      | 389,03      |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |  | 610       | 19               | 23   | 76       | 601                     |             |
| 2-й ужин          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кофейный напиток с молоком                             | 180       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,44      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 5                | 1    | 30       | 118                     | 11,24       |
| Итого за 2-й ужин |  | 250       | 7                | 3    | 42       | 224                     |             |
| Итого за день     |  | 2 825     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: I

День: воскресенье

| Прием пищи        | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша манная вязкая                                       | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,24        |
|                   | Чай с молоком  | 200       |                  |      | 7        | 28                      | 11 042,2    |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                                 | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 19               | 13   | 55       | 412                     |             |
| обед              | Суп картофельный (мясом кури)                            | 280       | 8                | 18   | 43       | 311                     | 77,07       |
|                   | Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.)         | 100       | 9                | 12   | 8        | 249                     | 2 015,3     |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 180       | 5                | 5    | 47       | 259                     | 203,36      |
|                   | Салат из свежей (квашеной) капусты с растительным маслом | 120       | 1                | 5    | 5        | 49                      | 47,34       |
|                   | Чай с сахаром  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |  | 910       | 28               | 41   | 140      | 1044                    |             |
| полдник           | Омлет запеченный   | 100       | 6                | 10   | 1        | 116                     | 4,24        |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Чай с сахаром  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 430       | 10               | 11   | 48       | 333                     |             |
| ужин              | Биточки (котлеты) рыбные                                 | 120       | 15               | 18   | 9        | 259                     | 3 009,08    |
|                   | Картофельное пюре с маслом                               | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий                 | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|                   | Компот из сухофруктов                                    | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
| Итого за ужин     |  | 630       | 27               | 24   | 103      | 737                     |             |
| 2-й ужин          | Какао с молоком  | 180       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,65      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |  | 250       | 6                | 3    | 37       | 194                     |             |
| Итого за день     |  | 2 800     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи        | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша пшеничная вязкая                          | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 6 005,14    |
|                   | Кофейный напиток с молоком                     | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,44      |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное                                | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                       | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              | Суп свекольник из мяса (птицы) со сметаной     | 280       | 9                | 12   | 29       | 355                     | 525,16      |
|                   | Тефтели мясные с рисом паровые (говядина I к.) | 220       | 18               | 24   | 42       | 320                     | 2 019,28    |
|                   | Салат из свеклы                                | 100       | 2                | 2    | 12       | 80                      | 33,42       |
|                   | Компот из сухофруктов                          | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб ржаной                                    | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |  | 830       | 34               | 39   | 139      | 1008                    |             |
| полдник           | Кондитерские изделия                           | 70        | 3                | 4    | 32       | 178                     | 15 023,12   |
|                   | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 350       | 3                | 4    | 54       | 277                     |             |
| ужин              | Жаркое по-домашнему (говядина I к)             | 280       | 13               | 28   | 39       | 485                     | 259,13      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий       | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные              | 180       | 1                |      | 3        | 18                      | 389,03      |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной                                    | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |  | 660       | 25               | 30   | 101      | 793                     |             |
| 2-й ужин          | Кисломолочный продукт                          | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |  | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |  | 2 670     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи        | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша вязкая молочная гречневая                 | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 173,09      |
|                   | Какао с молоком                                | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,67      |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное                                | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                       | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Суп фасолевый ( с мясом куры)                  | 280       | 10               | 24   | 5        | 209                     | 1 083,21    |
|                   | Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 к.) | 110       | 8                | 22   | 9        | 291                     | 2,43        |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом           | 180       | 5                | 5    | 47       | 259                     | 203,36      |
|                   | Салат из моркови                               | 120       | 3                | 2    | 14       | 81                      | 41,3        |
|                   | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Хлеб ржаной                                    | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |  | 920       | 31               | 54   | 112      | 1016                    |             |
| полдник           |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кондитерские изделия                           | 70        | 3                | 4    | 32       | 178                     | 15 023,12   |
|                   | Чай с сахаром                                  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 350       | 3                | 4    | 54       | 277                     |             |
| ужин              |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Тефтели рыбные                                 | 110       | 12               | 8    | 9        | 189                     | 239,1       |
|                   | Картофельное пюре с маслом                     | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий       | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Компот из сухофруктов                          | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной                                    | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |  | 670       | 28               | 15   | 128      | 785                     |             |
| 2-й ужин          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Кисломолочный продукт                          | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный                                 | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |  | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |  | 2 770     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи        | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша пшеничная вязкая                                   | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,63        |
|                   | Кофейный напиток с молоком                              | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,47      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное   | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                                | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |   | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              | Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом кури) | 280       | 4                | 10   | 33       | 221                     | 103,08      |
|                   | Говядина, тушеная в сметане                             | 100       | 13               | 15   | 10       | 284                     | 264,01      |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                              | 180       | 5                | 6    | 32       | 205                     | 6 024,46    |
|                   | Салат из свежей ( квашеной) капусты                     | 120       | 1                | 5    | 5        | 49                      | 47,34       |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 180       | 1                |      | 3        | 18                      | 389,03      |
|                   | Хлеб ржаной   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|                   | Итого за обед   |           | 910              | 29   | 37       | 113                     | 925         |
| полдник           | Ватрушка с творогом                                     | 150       | 15               | 10   | 35       | 301                     | 12 004,2    |
|                   | Чай с сахаром   | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт   | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |   | 430       | 15               | 10   | 57       | 400                     |             |
| ужин              | Голубцы ленивые (говядина 1 к)                          | 280       | 9                | 22   | 31       | 302                     | 298,25      |
|                   | Салат из свеклы   | 100       | 2                | 2    | 12       | 80                      | 33,42       |
|                   | Компот из сухофруктов                                   | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |   | 660       | 18               | 26   | 124      | 753                     |             |
| 2-й ужин          | Кисломолочный продукт                                   | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный  | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |   | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |   | 2 770     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Стационар ОСОП

| Прием пищи    | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак       | Каша манная вязкая                               | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,66        |
|               | Какао с молоком                                  | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,68      |
|               | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|               | Масло сливочное                                  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|               | (Сыр, колбасные изделия)                         | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
|               | Итого за завтрак                                 | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед          | Суп с фрикадельками рыбными                      | 280       | 10               | 20   | 45       | 335                     | 478,08      |
|               | Азу (говядина I к) с картофелем                  | 250       | 12               | 23   | 37       | 351                     | 2 038,2     |
|               | Горошек зеленый                                  | 100       | 1                |      | 6        | 29                      | 6,27        |
|               | Компот из сухофруктов                            | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|               | Хлеб ржаной                                      | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|               | Итого за обед                                    | 860       | 28               | 44   | 144      | 968                     |             |
| полдник       | Макаронник с яйцом, запеченный                   | 150       | 9                | 9    | 36       | 202                     | 6,77        |
|               | Чай с сахаром                                    | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|               | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
|               | Итого за полдник                                 | 430       | 9                | 9    | 58       | 301                     |             |
| ужин          | Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.) | 100       | 9                | 12   | 8        | 249                     | 2 015,3     |
|               | Капуста тушеная с морковью                       | 180       | 4                | 6    | 13       | 120                     | 7,5         |
|               | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий         | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|               | Кисель из сока плодового или ягодного            | 180       | 1                |      | 12       | 150                     | 389,03      |
|               | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|               | Хлеб ржаной                                      | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|               | Итого за ужин                                    | 660       | 25               | 20   | 92       | 809                     |             |
| 2-й ужин      | Кисломолочный продукт                            | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|               | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|               | Итого за 2-й ужин                                | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день | 2 780  | 90        | 92               | 383  | 2720     |                         |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи        | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша ячневая вязкая  | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 0,67        |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                     | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,48      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                                       | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              | Щи из свежей капусты с мелко шинкованными овощами (мясом кури) | 280       | 4                | 6    | 28       | 257                     | 1 076,27    |
|                   | Котлеты рыбные любительские                                    | 120       | 12               | 8    | 8        | 183                     | 256,27      |
|                   | Картофельное пюре с маслом                                     | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий                       | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Компот из сухофруктов  | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
|                   | Итого за обед  |           | 910              | 28   | 20       | 130                     | 918         |
| полдник           | Кондитерские изделия   | 70        | 3                | 4    | 32       | 178                     | 15 023,12   |
|                   | Чай с сахаром  | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 350       | 3                | 4    | 54       | 277                     |             |
| ужин              | Гуляш из отварного мяса (говядина 1 к.)                        | 120       | 13               | 39   | 6        | 313                     | 2 033,22    |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 180       | 5                | 6    | 32       | 205                     | 6 024,46    |
|                   | Салат из моркови   | 120       | 3                | 2    | 14       | 81                      | 41,3        |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные                              | 180       | 1                |      | 3        | 18                      | 389,03      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Хлеб ржаной  | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |  | 700       | 31               | 49   | 110      | 883                     |             |
| 2-й ужин          | Кисломолочный продукт  | 180       | 3                | 3    | 4        | 64                      | 386,48      |
|                   | Хлеб пшеничный   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |  | 230       | 7                | 4    | 29       | 182                     |             |
| Итого за день     |  | 2 790     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи        | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак           | Каша «Геркулес» молочная вязкая                  | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 8 010,24    |
|                   | Чай с молоком                                    | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 11 042,21   |
|                   | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Масло сливочное                                  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                   | (Сыр, колбасные изделия)                         | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак  |  | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед              | Суп из сборных овощей (с мясом кури)             | 280       | 9                | 21   | 31       | 216                     | 1 073,25    |
|                   | Кнели мясные отварные (говядина 1 к.)            | 115       | 15               | 22   | 18       | 303                     | 2 010,04    |
|                   | Картофельное пюре с маслом                       | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                   | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий         | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                   | Чай с сахаром                                    | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Хлеб ржаной                                      | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед     |  | 905       | 36               | 49   | 124      | 920                     |             |
| полдник           | Винегрет овощной с растительным маслом           | 130       | 4                | 5    | 24       | 173                     | 8,68        |
|                   | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                   | Чай с сахаром                                    | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                   | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник  |  | 460       | 8                | 6    | 71       | 390                     |             |
| ужин              | Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.) | 100       | 9                | 12   | 8        | 249                     | 2 015,3     |
|                   | Рагу из овощей                                   | 280       | 5                | 6    | 27       | 254                     | 143,22      |
|                   | Компот из сухофруктов                            | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                   | Хлеб ржаной                                      | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин     |  | 610       | 19               | 19   | 91       | 756                     |             |
| 2-й ужин          | Какао с молоком                                  | 180       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 382,65      |
|                   | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
| Итого за 2-й ужин |  | 250       | 6                | 3    | 37       | 194                     |             |
| Итого за день     |  | 2 805     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи                 | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| завтрак                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                            | Каша рисовая вязкая                              | 300       | 5                | 6    | 21       | 183                     | 6 005,15    |
|                            | Чай с молоком                                    | 200       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 11 042,22   |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                            | Масло сливочное                                  | 5         |                  | 4    |          | 35                      | 11,21       |
|                            | (Сыр, колбасные изделия)                         | 45        | 10               | 2    | 2        | 48                      | 5,43        |
| Итого за завтрак           |  | 600       | 21               | 15   | 60       | 460                     |             |
| обед                       |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                            | Рассольник ленинградский (мясом кури)            | 280       | 5                | 10   | 17       | 205                     | 96,07       |
|                            | Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.) | 100       | 9                | 12   | 8        | 249                     | 2 015,3     |
|                            | Макаронные изделия отварные с маслом             | 180       | 5                | 5    | 47       | 259                     | 203,36      |
|                            | Икра кабачковая                                  | 100       | 1                | 4    | 4        | 60                      | 73,12       |
|                            | Компот из сухофруктов                            | 180       |                  |      | 26       | 105                     | 10,23       |
|                            | Хлеб ржаной                                      | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за обед              |  | 890       | 25               | 32   | 132      | 1026                    |             |
| полдник                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                            | Салат из картофеля с зеленым горошком            | 120       | 6                | 15   | 25       | 248                     | 25,24       |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 4                | 1    | 25       | 118                     | 11,18       |
|                            | Чай с сахаром                                    | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                            | Фрукт  | 100       |                  |      | 15       | 71                      | 11 029,34   |
| Итого за полдник           |  | 450       | 10               | 16   | 72       | 465                     |             |
| ужин                       |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                            | Суфле из рыбы                                    | 120       | 15               | 20   | 2        | 144                     | 268,19      |
|                            | Картофельное пюре с маслом                       | 180       | 5                | 5    | 34       | 201                     | 128,56      |
|                            | Огурец свежий ( солёный), помидор свежий         | 100       | 2                |      | 4        | 24                      | 8,66        |
|                            | Чай с сахаром                                    | 180       |                  |      | 7        | 28                      | 376,99      |
|                            | Хлеб ржаной                                      | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за ужин              |  | 630       | 27               | 26   | 77       | 545                     |             |
| 2-й ужин                   |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                            | Кофейный напиток с молоком                       | 180       | 2                | 2    | 12       | 76                      | 395,44      |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 5                | 1    | 30       | 148                     | 11,24       |
| Итого за 2-й ужин          |  | 250       | 7                | 3    | 42       | 224                     |             |
| Итого за день              |  | 2 800     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |
| Итого за период            |  | 38 735    | 1260             | 1288 | 5362     | 38080                   |             |
| Среднее значение за период |  | 2,767     | 90               | 92   | 383      | 2720                    |             |