

Утверждаю:  
 Директор ЛОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»

Е.С. Сахаровская  
 2015 год



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Ленинградское областное

государственное бюджетное учреждение Волховский комплексный центр социального обслуживания «Береника» «Отделение социального обслуживания детей инвалидов «Полустационарное отделение»

ЛОГБУ Волховский КЦСОН "Береника"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОСОДИ

Неделя: I

День: I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	250	7	8	30	223	0,19
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,13
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,38
	Масло сливочное	7		6		57	11,48
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	7,36
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	386,11
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо говядины 1 к)	250	17	14	34	512	83,07
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	2	7	18	105	350,07
	Тефтели мясные с рисом паровые (говядина 1 к.)	220	16	21	81	448	2 019,18
	Салат из свеклы	100	1	2	8	67	33,16
	Компот из сухофруктов	180	1	6	15	119	10,23
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,49
Итого за обед		805	42	51	216	1416	
полдник							
	Сырники из творога с молоком сгущенным, повидлом	100	24	18	27	518	219,07
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		380	24	18	46	624	
Итого за день		1935	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:1

День:2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	250	7	8	30	223	175,1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	395,14
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,38
	Масло сливочное	7		6		57	11,39
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	7,36
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,07
	Итого за завтрак		750	24	23	121	680
обед	Борщ (с мясом кури)	280	14	13	25	348	81,07
	Котлеты рыбные любительские	100	34	20	30	340	256,13
	Картофельное пюре с маслом	180	5	12	34	383	128,2
	Салат из моркови	110	1	1	7	52	41,16
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		33	156	399,12
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
	Итого за обед		800	60	48	163	1444
полдник	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	110	6	21	80	490	401,16
	Чай с сахаром (лимоном )	180			4	36	393,19
	Фрукт	100			15	70	11 029,07
	Итого за полдник		390	6	21	99	596
Итого за день		1940	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ		Неделя: 1			День: 3		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	0,58	
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,22	
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,38	
	Масло сливочное	7		6		57	11,48	
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	5,39	
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	386,11	
Итого за завтрак		750	24	23	121	680		
обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясом кури)	250	14	13	72	412	82,1	
	Суфле из печени говядины	100	31	12	14	309	524,13	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	44	315	6 024,14	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	2	20	4	55	350,13	
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			5	14	8,41	
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1		20	185	359,13	
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49	
Итого за обед		860	56	57	219	1455		
полдник								
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (повидлом)	100	10	12	24	479	224,13	
	Чай с сахаром	180			4	36	376,35	
	Фрукт	100			15	70	11 004,1	
Итого за полдник		380	10	12	43	585		
Итого за день		1990	90	92	383	2720		

Рацион: ОСОДИ

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная вязкая	250	7	8	30	223	6,53
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	395,21
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,38
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	7,36
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,07
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп рыбный с картофелем	250	23	15	17	450	1 088,15
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом (говядина 1 к.)	280	24	30	84	579	2 048,16
	Салат из свежей или квашеной капусты с растительным маслом	100	3	6	15	140	47,18
	Компот из сухофруктов	180	1	1	29	119	10,32
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		840	56	54	205	1453	
полдник							
	Пирожки с капустой печеные	100	10	15	38	481	12 011,13
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	393,27
	Фрукт	100			15	70	9,23
Итого за полдник		380	10	15	57	587	
Итого за день		1970	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ

Педеля: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7	8	30	223	6,62
	Чай с молоком	180	3	4	10	90	11 042,1
	Хлеб пшеничный	93	4	1	23	139	11,8
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	5,39
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,07
	Кондитерские изделия	23	5	2	58	103	15023,06
Итого за завтрак		773	29	25	130	715	
обед							
	Суп гороховый (с мясом кури)	250	11	10	59	294	1 085,14
	Печень тушенная в сметанном соусе	100	18	18	12	372	2 081,08
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	43	384	203,16
	Икра кабачковая	100	1	5	8	89	73,05
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1		20	185	359,13
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,81
Итого за обед		840	43	44	202	1489	
полдник							
	Омлет запеченный	100	14	12	9	214	4,12
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	139	11,9
	Масло сливочное	8		10		57	11,63
	Чай с сахаром	180			4	36	376,11
	Фрукт	100			15	70	9,23
Итого за полдник		418	18	23	51	516	
Итого за день		2031	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:2

День:6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша гречневая вязкая	250	7	8	30	223	0,73
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,34
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,8
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	209,07
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	386,11
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп из сборных овощей (мясом кури)	280	13	14	25	445	1 073,17
	Голубцы ленивые (мясом говядины 1 к)	280	23	19	92	606	298,19
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	110			5	15	8,41
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		33	156	399,12
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		800	44	50	215	1387	
полдник							
	Запеканка из творога с молоком стуженным ( повидлом)	110	22	19	28	547	223,16
	Чай с сахаром	180			4	36	376,11
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		390	22	19	47	653	
Итого за день		1940	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:2

День:7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшениная вязкая	250	7	8	30	223	0,49
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	395,07
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,82
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	209,07
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,07
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	ПЦи из свежей капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами (мясом куры)	250	12	18	16	350	1 076,11
	Суфле из рыбы	110	17	7		355	268,07
	Картофельное пюре с маслом	180	5	12	33	383	128,2
	Горошек зеленый	100	5	4	10	50	8 046,04
	Компот из сухофруктов	180	1	6	15	119	10,23
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		850	45	49	134	1422	
полдник							
	Винегрет овощной с растительным маслом	150	16	19	84	326	8,68
	Хлеб пшеничный	50	5	1	25	186	11,9
	Чай с сахаром (с лимоном)	180			4	36	376,11
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		380	21	20	128	618	
Итого за день		1980	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:2

День:8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Вермишель молочная	250	7	8	30	261	1 102,04
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,07
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,38
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	209,07
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,07
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>750</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	<b>718</b>
обед	Суп фасолевый (мясом кури)	280	10	7	39	393	1 083,08
	Суфле из печени говядины	100	31	12	14	329	524,13
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1	20	4	55	350,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	44	315	6 024,14
	Салат из свеклы	100	1	2	8	67	33,16
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1		20	185	359,13
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
	<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>189</b>	<b>1509</b>
полдник	Ватрушка с творогом	110	14	16	54	387	12 004,08
	Чай с сахаром	180			4	36	376,11
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>493</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2030</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:2

День:9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	0,34
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	395,07
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,82
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	6	3		53	9 019,08
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	386,11
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп свекольник из мяса птицы (куры) со сметаной	280	14	22	17	385	525,07
	Азу (говядина I к.)	280	29	32	27	572	2 038,08
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	110			5	15	8,41
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		33	156	399,12
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		880	49	56	142	1293	
полдник							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	110	8	10	18	337	25,13
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	139	11,9
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
	Чай с сахаром ( лимоном)	180			4	36	376,11
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		450	17	13	120	747	
Итого за день		2080	90	92	383	2720	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:2

День:10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Геркулес» молочная вязкая	250	7	8	30	223	8 010,07
	Чай с молоком	180	3	4	13	90	11 042,04
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,8
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр ( яйцо)	40	10	4		53	209,1
	Фрукт (5%)	180			9	50	9,23
	Итого за завтрак		750	24	23	121	680
обед	Рассольник ленинградский (мясом кури)	280	14	18	27	442	76,06
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.)	100	24	25	10	378	2 015,04
	Рагу из овощей	180	5	10	20	297	143,07
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	110			5	15	8,41
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1		20	185	359,13
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
	Итого за обед		880	50	55	122	1482
полдник	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	3	9	50	1 101,07
	Кондитерские изделия	170	12	11	130	508	453,04
	Итого за полдник		350	16	14	139	558
Итого за день		1 980	90	92	383	2720	
Итого за период:		19739	900	920	3830	27200	
Среднее значение за период:		1973,9	90	92	383	2720	