

Утверждаю:
 Директор ЛОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»

Е.С. Сахаровская
 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 «Волховского комплексного центра социального обслуживания «БЕРЕНИКА»
 «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР» «Отделение социального обслуживания детей инвалидов
 «стационарное отделение»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЦРДИ		Неделя:1			День:1		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	250	5	4	20	223	0,19
	Какао с молоком	200	3	2	10	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	22	17	108	680	
обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо говядины 1 к)	250	2	13	17	210	83,07
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	1	6	8	55	350,07
	Тефтели мясные с рисом паровые ЦРДИ (говядина 1 к.)	220	6	14	41	400	2 019,18
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,16
	Компот из сухофруктов	200		4	10	19	10,23
	Хлеб ржаной	30	5	1	55	165	11,49
	Итого за обед	825	14	40	135	885	
полдник							
	Сырники из творога с молоком сгущенным (повидлом)	100	12	9	17	395	219,07
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
	Итого за полдник	380	12	9	36	501	
ужин							
	Куры отварные	100	20	10		70	2,33
	Овощи припущенные с маслом	50	1	4	4	20	8 050,04
	Картофельное пюре с маслом	180		6	21	171	128,11
	Икра кабачковая	100			2	36	73,05
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180			4	125	399,12
	Хлеб пшеничный	10	11	1	25	46	11,5
	Хлеб ржаной	10	3	1	20	55	11,51
	Итого за ужин	630	35	22	76	523	
2-й ужин							
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Итого за 2-й ужин	220	7	4	28	131	
	Итого за день	2805	90	92	383	2720	
	Итого за день	2 805	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ

Неделя: 1

День: 2

(лист 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	5	4	20	223	175,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	4	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	22	17	102	680	
обед							
	Борщ (с мясом кури)	250	3	4	5	195	81,07
	Котлеты рыбные любительские	120	8	8	4	252	256,13
	Картофельное пюре с маслом	200	6	6	21	171	128,11
	Салат из моркови	100	1	1	8	52	41,16
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180			4	125	399,12
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,49
Итого за обед		880	23	21	97	960	
полдник							
	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	110	7	9	22	306	401,16
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		390	7	9	41	412	
ужин							
	Плов из птицы	280	20	38	20	378	304,04
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			5	14	8,35
	Компот из сухофруктов	200			10	19	10,23
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Хлеб ржаной	20	9	2	60	35	11,51
Итого за ужин		620	31	41	115	517	
2-й ужин							
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
Итого за 2-й ужин		220	7	4	28	131	
Итого за день		2 470	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ

Педеля: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	250	5	4	20	223	0,58
	Какао с молоком	200	3	2	4	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	22	17	102	680	680
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясом кури)	250	6	13	9	199	82,1
	Суфле из печени говядины	100	10	12	8	189	524,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	11	180	6 024,14
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	5	5	5	55	350,13
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			14	14	8,35
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	359,13
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,49
Итого за обед		865	29	42	111	952	
полдник							
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (повидлом)	100	10	12	14	300	224,13
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		380	10	12	33	406	
ужин							
	Голубцы ленивые (мясо говядины 1 к)	280	6	7	9	386	298,1
	Горошек зеленый	100	5	1	10	20	8 046,04
	Компот из сухофруктов	200			10	19	10,23
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Хлеб ржаной	20	9	2	60	35	11,51
Итого за ужин		600	22	17	109	531	
2-й ужин							
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
Итого за 2-й ужин		220	7	4	28	131	
Итого за день		2 815	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ

Неделя:1

День:4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная вязкая	250	5	4	20	223	6,53
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	4	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	22	17	102	680	
обед							
	Суп рыбный с картофелем	250	6	5	10	244	1 088,15
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом (говядина 1 к.)	280	13	23	26	455	2 048,16
	Салат из свежей или квашеной капусты с растительным маслом	100	1	3	8	86	47,18
	Компот из сухофруктов	180			10	19	10,23
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,49
	Итого за обед	840	25	33	109	979	
полдник							
	Пирожки с капустой печеные	110	9	15	16	290	12 011,13
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
	Итого за полдник	390	9	15	35	396	
ужин							
	Гуляш из отварного мяса (говядина 1 к.)	100	13	8	5	78	2 033,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	11	180	6 024,14
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,16
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	359,13
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Хлеб ржаной	20	9	2	60	35	11,51
	Итого за ужин	600	27	23	109	514	
2-й ужин							
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Итого за 2-й ужин	220	7	4	28	131	
	Итого за день	2 800	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ

Неделя: I

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	250	5	4	20	223	6,62
	Чай с молоком	180	3	2	4	90	11 042,1
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	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	453,04
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	1	1	15	70	11 008,07
Итого за полдник		418	18	23	51	516	
Итого за день		2031	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ		Неделя:2			День:6		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Каша гречневая вязкая	250	5	4	20	223	0,73	
	Какао с молоком	200	3	2	4	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	22	17	102	680		
обед								
	Суп из сборных овощей (мясом кури)	250	3	6	10	338	1 073,17	
	Голубцы ленивые (мясо говядины 1 к)	280	6	7	9	386	298,1	
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			5	14	8,35	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180			4	125	399,12	
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,81	
Итого за обед		840	14	15	88	1028		
полдник								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным (повидлом)	110	21	22	23	203	223,16	
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2	
	Фрукт	100			15	70	11 008,07	
Итого за полдник		390	21	22	42	309		
ужин								
	Жаркое по-домашнему (мясом говядины 1 к)	280	14	28	25	341	259,1	
	Салат из свежей или квашеной капусты с растительным маслом	100	1	3	8	86	47,18	
	Компот из сухофруктов	180			10	19	10,23	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5	
	Хлеб ржаной	20	9	2	60	35	11,51	
Итого за ужин		600	26	34	123	552		
2-й ужин								
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5	
Итого за 2-й ужин		220	7	4	28	131		
Итого за день		2 800	90	92	383	2720		

Рацион: ЦРДИ

Неделя:2

День:7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	5	4	20	223	0,49
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	4	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	22	17	102	680	680
обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами (мясом кури)	250	4	16	3	195	1 076,11
	Суфле из рыбы	110	4	15	5	204	268,07
	Картофельное пюре с маслом	180	6	6	18	171	128,11
	Горошек зеленый	100	5	1	10	20	8 046,04
	Компот из сухофруктов	180			5	19	10,23
	Хлеб ржаной	20	5	2	55	165	11,49
	Итого за обед		840	24	40	96	774
полдник	Винегрет овощной с растительным маслом	100	2	10	5	152	8,48
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	139	11,9
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
	Итого за полдник		410	6	11	47	397
ужин	Гуляш из отварного мяса (говядина I к.)	120	12	8	5	78	2 033,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	9	21	348	203,16
	Икра кабачковая	100			2	36	73,05
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1		9	150	359,13
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Хлеб ржаной	20	9	2	55	35	11,51
Итого за ужин		640	31	20	112	718	
2-й ужин	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
Итого за 2-й ужин		220	7	4	28	131	
Итого за день		2 860	90	92	385	2720	

Рацион: ЦРДИ

Неделя:2

День:8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Вермишель молочная	250	5	4	20	223	1 102,04
	Какао с молоком	200	3	2	4	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
Итого за завтрак		750	22	17	102	680	
обед							
	Суп фасолевый (мясом кури)	250	10	5	19	351	1 083,08
	Суфле из печени говядины	100	10	8	8	189	524,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	11	180	6 024,14
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	5	5	5	55	350,13
	Салат из свеклы	100		2	4	36	33,16
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180			9	150	359,13
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,49
Итого за обед		865	28	32	111	1126	
полдник							
	Ватрушка с творогом	110	15	11	21	221	12 004,08
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		390	15	11	40	327	
ужин							
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина 1 к.)	120	5	18	7	234	2 015,04
	Капуста тушеная с морковью	230	2	7	5	77	7,38
	Компот из сухофруктов	200			10	19	10,23
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Хлеб ржаной	30	9	2	60	35	11,51
Итого за ужин		600	18	28	102	436	
2-й ужин							
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
Итого за 2-й ужин		220	7	4	28	131	
Итого за день		2825	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ

Неделя:2

День:9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	250	5	4	20	223	0,34
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	4	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	22	17	102	680	
обед							
	Суп свекольник из мяса птицы (куры) со сметаной	250	2	12	2	260	525,07
	Азу (говядина Г.к.)	280	11	30	3	420	2 038,08
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	100			5	14	8,35
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180			4	125	399,12
	Хлеб ржаной	30	5	2	55	165	11,81
Итого за обед		840	18	44	69	984	
полдник							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	4	5	5	196	25,13
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
	Хлеб ржаной	30	9	2	55	35	11,51
	Чай с сахаром	180			4	36	376,2
	Фрукт	100			15	70	11 008,07
Итого за полдник		430	15	8	99	408	
ужин							
	Котлеты рыбные любительские	110	8	10	4	252	256,13
	Картофельное пюре с маслом	180	6	6	11	171	128,11
	Горошек зелёный	100	5	1	10	20	8 046,04
	Компот из сухофруктов	180			5	19	10,23
	Хлеб ржаной	30	9	2	55	35	11,51
Итого за ужин		600	28	19	85	497	
2-й ужин							
	Молоко кипяченое	200	5	3	8	60	5,3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	20	71	11,5
Итого за 2-й ужин		220	7	4	28	131	
Итого за день		2 840	90	92	383	2720	

Рацион: ЦРДИ

Неделя:2

День:10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша «Геркулес» молочная вязкая	280	7	8	30	223	8 010,07
	Чай с молоком	200	3	2	4	90	11 042,04
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,8
	Масло сливочное	7		6		57	11,63
	Сыр (яйцо)	40	6	3		53	209,1
	Фрукт 5 (%)	100	4	1	9	50	9,23
Итого за завтрак		720	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	358	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	11,51
Итого за обед		880	50	55	122	1462	
полдник							
	Кисломолочный продукт	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:		26,226	900	920	3,830	27200	
Среднее значение за период:		2,622,6	90	92	83	2720	