

Утверждаю:  
 Директор ЛОУ БУ «Волховский КЦСОН «Береника»

Е.С. Сахаровская  
 20 25 год



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Ленинградское областное  
 государственное бюджетное учреждение Волховский комплексный центр социального обслуживания  
 «Береника»  
 «Отделение социального обслуживания несовершеннолетних и семей с детьми»  
 «Полустационарное отделение»

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион:		Неделя: I			День: I		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	6,25
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,22
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	209,01
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (мясом кури) с мелко шинкованными овощами	280	22	17	6	480	1 076,11
	Гёфтели мясные с рисом паровые (говядина I к.)	220	21	21	81	517	2 019,01
	Салат из свеклы	100	1	2	8	67	33,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1	6	15	185	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
Итого за обед		810	50	47	170	1414	
полдник							
	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	100	16	22	73	520	401,04
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	376,05
	Фрукт	100			15	70	9,09
Итого за полдник		380	16	22	92	626	596
Итого за день		1940	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя:1			День:2		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша гречневая вязкая	250	7	8	30	223	6,26
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	10,24
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,64
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	5,14
	Кисломолочный продукт	180	4	1	9	50	1 101,01
	Кисломолочный продукт (5%)	40	3	6	50	256	15 023,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп гороховый на мясном бульоне (мясо кури)	250	11	10	51	294	1 085,02
	Бефстроганов из отварного мяса (говядины 1 к)	110	28	29	4	376	2 031,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	43	384	203,05
	Салат из свежей (квашеной ) капусты с рм	100	2	5	15	140	47,01
	Компот из сухофруктов	180	1	4	29	119	10,21
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
Итого за обед		850	54	58	202	1478	
полдник							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	110	8	10	18	317	25,01
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	139	11,64
	Чай с сахаром ( лимоном)	180			4	36	393,08
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		420	12	11	60	562	
Итого за день		2020	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя: 1			День: 3		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	0,16	
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,01	
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16	
	Масло сливочное	7		6		57	11,19	
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	5,14	
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01	
Итого за завтрак		750	24	23	121	680		
обед								
	Рассольник ленинградский (с мясом куры)	280	14	27	79	429	76,01	
	Суфле из печени говядины	100	32	12	14	309	524,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	44	315	6 024,02	
	Салат из моркови	110	1	1	7	52	41,01	
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1	6	15	185	399,04	
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04	
Итого за обед		880	56	57	219	1455		
полдник								
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (повидлом)	100	10	12	24	479	224,01	
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	393,08	
	Фрукт	100			15	70	11 008,01	
Итого за полдник		380	10	12	43	585		
Итого за день		2010	90	92	383	2720		

Рацион:		Неделя: 1			День: 4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	250	7	8	30	223	6 005,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	10,24
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	5,14
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп рыбный с картофелем	280	23	15	17	450	1 088,03
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом (говядина 1 к.)	280	24	30	84	579	2 048,04
	Салат из свеклы	120	3	4	15	140	33,01
	Компот из сухофруктов	180	1	4	29	119	10,21
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
Итого за обед		890	56	54	205	1453	
полдник							
	Пирожки с капустой печенье	100	10	15	38	481	12 011,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	393,08
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
Итого за полдник		380	10	15	57	587	
Итого за день		2020	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя:1			День:5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда						
завтрак	Каша ячневая вязкая	250	7	8	30	223	0,19
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное крестьянское	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	7,01
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
	Итого за завтрак		750	24	23	121	680
обед	Борщ (из свежей или квашеной капусты с мясом кури)	280	13	12	25	293	81,01
	Котлеты рыбные любительские	100	13	20	30	340	256,01
	Картофельное пюре с маслом	180	5	8	76	383	128,01
	Горошек зеленый	100	5	4	10	50	8 046,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1	6	15	185	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
	Итого за обед		870	42	51	216	1416
полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным (повидлом)	100	24	18	27	518	219,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	393,08
	Фрукт	100			15	70	11 008,01
	Итого за полдник		380	24	18	46	624
Итого за день		2000	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя:2			День:6		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	0,52
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	379,04
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	243,01
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед	Суп свекольник из мяса птицы (куры) со сметаной	280	14	22	17	385	525,01
	Гёфтели мясные с рисом паровые (говядина I к.)	220	21	21	81	517	2 019,01
	Салат из свеклы	120	3	4	15	140	33,01
	Компот из сухофруктов	180	1	4	29	119	10,21
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
	Итого за обед		830	44	52	202	1326
полдник	Пирожки с повидлом	100	22	17	41	608	12 006,01
	Чай с сахаром ( лимоном)	180			4	36	393,11
	Фрукт	100			15	70	9,09
Итого за полдник		380	22	17	60	714	
Итого за день		1960	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя:2			День:7		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша гречневая молочная	250	7	8	30	223	173,04
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,16
	Хлеб пшеничный (I вариант) 3-7	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	209,01
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Суп фасолевый на мясном бульоне (мясом кури)	280	10	7	39	393	1 083,11
	Бефстроганов из отварного мяса (говядина I к.)	110	28	29	4	376	2 031,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	43	384	203,05
	Салат из моркови	110	1	1	7	52	41,01
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	180	1	6	15	185	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
Итого за обед		890	52	53	168	1555	
полдник							
	Кондитерские изделия	100	14	16	75	379	15 023,01
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	393,11
	Фрукт	100			15	70	9,09
Итого за полдник		380	14	16	94	485	
Итого за день		2020	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя:2			День:8		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	0,61
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	379,06
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	9 019,12
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
	Итого за завтрак		750	24	23	121	680
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясом кури)	280	18	19	25	399	103,04
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	23	18	12	372	2 081,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	44	315	6 024,02
	Салат из свежей ( квашеной) капусты с растительным маслом	100	2	5	15	140	47,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		33	156	399,04
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
	Итого за обед		870	52	53	189	1547
полдник	Ватрушка с творогом	110	14	16	54	387	12 004,02
	Чай с сахаром (лимоном)	180			4	36	393,11
	Фрукт	100			15	70	9,09
Итого за полдник		380	14	16	73	493	
Итого за день		2000	90	92	383	2720	

Рацион:

Неделя:2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная вязкая	250	7	8	30	223	0,64
	Какао с молоком	180	3	4	13	90	382,25
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	209,01
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед	Суп с фрикадельками рыбными	280	20	15	17	450	478,04
	Азу (говядина I к)	280	20	32	27	572	2 038,11
	Горошек зеленый	100	5	4	10	50	8 046,01
	Компот из сухофруктов	180	1	4	29	119	10,21
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
	Итого за обед		870	51	56	143	1356
полдник	Макаронник с яйцом, запеченный	130	15	13	100	578	6,56
	Чай с сахаром (лимоном )	180			4	36	393,11
	Фрукт	100			15	70	9,09
	Итого за полдник		300	15	13	119	684
Итого за день		2000	90	92	383	2720	

Рацион:		Неделя:2			День:10		
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	250	7	8	30	223	0,19
	Кофейный напиток с молоком	180	3	4	13	90	379,01
	Хлеб пшеничный	93	4	1	69	207	11,16
	Масло сливочное	7		6		57	11,19
	Сыр (яйца варёные)	40	6	3		53	9 019,02
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	1 101,01
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами (мясом кури)	280	12	20	10	350	1 076,05
	Котлеты рыбные любительские	100	34	20	30	340	256,01
	Картофельное пюре с маслом	180	5	12	76	383	128,01
	Огурец свежий ( солёный), помидор свежий	100			14	14	8,26
	Компот из сухофруктов	180	1	4	29	119	10,21
	Хлеб ржаной	30	5	1	60	165	11,04
Итого за обед		870	57	57	219	1371	
полдник							
	Занекавка из творога с молоком сгущенным (повидлом)	100	11	12	24	563	223,01
	Чай с сахаром	180			4	36	393,11
	Фрукт	100			15	70	9,09
Итого за полдник		380	11	12	43	669	
Итого за день		2000	90	92	383	2720	
Итого за период:		19970	900	920	3830	27200	
Среднее значение:		1997	90	90	383	2720	