

Утверждаю:
 Директор ЛОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»

Е.С. Сахаровская
 20 25 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Ленинградское областное

государственное бюджетное учреждение Волховский комплексный центр социального обслуживания
 «Береника»
 «Реабилитационное отделение социального обслуживания с дневным пребыванием» «полустационарное
 отделение»

ЛОГБУ Волховский КЦСОН "Береника"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полустационар ОСОП

Неделя: 1

День: понедельник

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Тефтели мясные с рисом паровые (говядина 1 к.)	280	19	24	42	428	2 019,28
	Салат из свеклы	150	2	2	12	65	33,42
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	1		12	123	389,03
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Итого за обед		800	31	32	134	952
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп гороховый (мясом куры)	300	9	4	45	261	1 085,24
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Масло сливочное	5		12		106	11,21
	Сыр (колбасные изделия)	25	11	10		152	5,44
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,23
	Фрукт	100	1		6	32	9,8
	Итого за обед	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина 1 к.)	100	16	20	14	267	2 015,35
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	5	32	249	6 024,44
	Салат из моркови	150	2	1	12	68	41,35
	Чай с сахаром	200			8	32	376,96
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Итого за обед		800	31	32	134	952
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп рыбный с картофелем	300	9	4	45	261	1 088,23
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Масло сливочное	5		12		106	11,21
	Сыр (колбасные изделия)	25	11	10		152	5,44
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	10,23
	Фрукт	100	1		6	32	9,8
	Итого за полдник	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлеты рыбные любительские	120	9	5	5	115	256,29
	Картофельное пюре с маслом	180	3	5	24	202	128,64
	Горошек зеленый (кукуруза, фасоль) консервированная	100	1		12	58	6,78
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Сырники из творога	100	7	11	16	144	219,15
	Какао с молоком (кофейный напиток)	180	2	5	9	97	382,7
	Итого за обед	850	31	32	134	952	
Итого за день	850	31	32	134	952		

Рацион: Полустанонар ОСОП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Суп свекольник из мяса птицы со сметаной	300	9	4	45	261	1 088,23
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,21
	Масло сливочное	5		12		106	5,44
	Сыр (колбасные изделия)	25	11	10		152	11,24
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	10,23
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	9,8
	Фрукт	100	1		6	32	11 008,21
Итого за обед		800	31	32	134	952	
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустанционар ОСОП

Педеля: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Бефстроганов из отварного мяса (говядина I к.)	110	10	17	4	161	2 031,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	2	5	21	211	203,37
	Салат из моркови	150	2	1	12	68	41,35
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Чай с сахаром	100			8	32	376,96
	Кисломолочный продукт	100	8	3	21	144	386,49
Итого за обед		810	31	32	134	952	
Итого за день		810	31	32	134	952	

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Говядина, тушенная в сметане	100	16	20	24	231	264,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4	5	32	249	6 024,44
	Салат из свежей (квашеной) капусты	150	2	1	5	85	47,36
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Чай с сахаром	200			5	51	376,96
	Итого за обед		800	31	32	134	952
Итого за день		800	31	32	134	952	

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Азу (говядина I к) с картофелем	300	20	26	39	493	2 038,21
	Горошек зеленый (кукуруза, фасоль) консервированный	130	1		12	58	6,78
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	9,8
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Итого за обед	800	31	32	134	952	
Итого за день	800	31	32	134	952		

Рацион: Полустанционар ОСОП

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Котлеты рыбные любительские	120	9	5	5	115	256,29
	Рагу из овощей	180	11	21	44	412	143,24
	Огурец свежий (солёный), помидор свежий	130	1		2	24	8,7
	Компот из сухофруктов	200	1		15	65	9,8
	Хлеб пшеничный	85	4	3	32	183	11,18
	Хлеб ржаной	85	5	3	36	153	11,24
	Итого за обед		800	31	32	134	952
Итого за день		800	31	32	134	952	
Итого за период:		8060	310	320	1340	9520	
Среднее значение за период:		806	31	32	134	952	