

Утверждаю:
 Е.С. Сахаровская
 12 20 23 год

Директор ЛОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»



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

Менюготавливаемых блюд

Рацион: ОСОДИ

Неделя: 1

День: 1

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Макароны отварные с сыром	250	7	8	30	223	204,14
	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							
	Щи из капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами	250	17	14	34	512	1 076,61
	Гёфтели мясные с рисом паровые (говядина 1 к.)	220	16	21	81	448	2 019,18
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	2	7	18	105	350,07
	Салат из свеклы	100	1	2	8	67	33,16
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1	6	15	119	359,61
	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	Все 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							
	Суп гороховый на мясном бульоне	280	14	13	25	348	1 085,33
	Рулет (из мяса говядины) с луком и яйцом	100	4	10	10	140	277,13
	Рис отварной рассыпчатый	122	30	10	20	200	8001,1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	5	12	34	383	350,7
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	110	1	1	7	52	47,86
	Компот из сухофруктов	100	1		33	156	10,55
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		800	60	48	163	1444	
полдник							
	Пирожки с повидлом	110	6	21	80	490	12 006,2
	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

Педеля: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная вязкая	250	7	8	30	223	6,43
	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 – пюре из картофеля и моркови с овощами (на мясном бульоне)	250	14	13	72	412	1 039,13
	Оладьи из говяжьей печени	100	31	12	14	309	2 084,31
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	10	44	315	6 024,14
	Гренки для супов	20	2	20	4	55	1 040,13
	Салат из моркови	100			5	14	41,82
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1		20	185	359,13
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		860	56	57	219	1455	
полдник							
	Пудинг творожный запечённый	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 «Геркулес» молочная вязкая	250	7	8	30	223	8 010,4
	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
	Жаркое по-домашнему	280	24	30	84	579	259,27
	Салат из огурцов (солёных, свежих) с луком	100	3	6	15	140	21,26
	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

Неделя: 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	1	1	9	50	1 101,07
	Кондитерские изделия	23	5	2	58	103	15023,06
Итого за завтрак		773	29	25	130	715	
обед							
	Рассольник Ленинградский	250	11	10	59	294	76,3
	Язык говяжий отварной	80	10	10	10	300	2,59
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	8	8	2	72	350,71
	Картофель отварной	180	7	9	43	384	125,3
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	100	1	5	8	89	9 121,23
	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	10	10	5	200	4,12
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	139	11,9
	Масло сливочное	8		10		57	11,63
	Горошек зеленый	25	4	2	4	14	6,71
	Чай с сахаром	180			4	36	376,11
	Фрукт	100			15	70	9,23
Итого за полдник		443	18	23	51	516	
Итого за день		2056	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 кукурузная молочная вязкая	250	7	8	30	223	0,09
	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							
	Пци из капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами	280	13	14	25	445	1 076,17
	Плов из отварной говядины	280	23	19	92	606	244,22
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	110			5	15	47,88
	Компот из сухофруктов	180	1		33	156	10,94
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		800	44	50	215	1387	
полдник							
	Запеканка из творога	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: ОСОДН

Неделя:2

День:7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	250	7	8	30	223	0,95
	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							
	Суп фасолевый (мясом кури)	250	12	18	16	350	1 083,3
	Рыба отварная, соус «Польский»	110	17	7		355	3,34
	Картофельное пюре с маслом	180	5	12	33	383	128,2
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	100	5	4	10	50	9121,23
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1	6	15	119	359,62
	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
Итого за завтрак		750	24	23	121	718	
обед	Суп свекольник из мяса птицы со сметаной	280	10	7	39	393	525.33
	Суфле из печени говядины	100	31	12	14	329	524.13
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1	20	4	55	350.13
	Каши гречневая рассыпчатая	180	3	10	44	315	6 024.14
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	100	1	2	8	67	47.89
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	1		20	185	399.14
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11.49
Итого за обед		890	52	53	189	1509	
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
Итого за полдник		390	14	16	73	493	
Итого за день		2030	90	92	383	2720 -	

Рацион: ОСОДИ

Неделя:2

День:9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реценгуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшениная вязкая (с тыквой)	250	7	8	30	223	0,83
	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	9 019,08
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	386,11
	Итого за завтрак		750	24	23	121	680
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	280	14	22	17	385	83,17
	Котлета рыбная любительская	100	20	17	7	172	256,56
	Картофельное пюре	180	9	15	20	400	128,51
	Горошек зеленый	110			5	15	6,71
	Компот из сухофруктов	180	1		33	156	10,99
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
	Итого за обед		880	49	56	142	1293
полдник	Запеканка капустная со сметаной	110	8	10	18	337	152,12
	Хлеб пшеничный	30	4	1	23	139	11,9
	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 гречневая вязкая	250	7	8	30	223	0,75
	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	6	3		53	209,1
	Кисломолочный продукт (5%)	180	4	1	9	50	386,11
Итого за завтрак		750	24	23	121	680	
обед							
	Борщ	255	10	10	20	300	81,3
	Оладьи из говяжьей печени	100	24	25	10	378	2 084,32
	Рис отварной рассыпчатый	180	5	10	20	297	8 001,23
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	4	8	7	142	350,71
	Салат из моркови	110			5	15	41,84
	Сок овощной, фруктовый или ягодный	180	1		20	185	399,14
	Хлеб ржаной	30	5	2	60	165	11,49
Итого за обед		880	50	55	122	1482	
полдник							
	Кондитерские изделия	70	10	10	100	400	453,04
	Чай с сахаром	180	2	1	30	108	376,22
	Фрукт	100	4	3	9	50	9,23
Итого за полдник		350	16	14	139	558	
Итого за день		1 980	90	92	383	2720	
Итого за период:		19901	900	920	3830	27200	
Среднее значение за период:		1.990,1	90	92	383	2720	