

Утверждаю:
 Директор ЛОГБУ «Волховский КЦСОН «Береника»

Е.С. Сахаровская
 20 23 год



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Ленинградское областное
 государственное бюджетное учреждение Волховский комплексный центр социального обслуживания
 «Береника»
 «Отделение социального обслуживания с временным проживанием совершеннолетних граждан»
 «стационарное отделение»

ЛОГБУ Волховский КЦСОН "Береника"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: I

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны отварные с сыром	300	5	6	21	183	204,08
	Какао с молоком	200	2	2	12	76	382,63
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед	Щи с капустой на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами (с мясом кури)	280	4	6	28	257	1 076,27
	Тефтели мясные с рисом паровые (говядина I к.)	220	18	24	42	320	2 019,28
	Салат из свеклы	100	2	2	12	80	33,42
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1		12	150	389,03
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
	Итого за обед		800	30	33	124	955
полдник	Кондитерские изделия	70	3	4	32	178	15 023,12
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		350	3	4	54	277	
ужин	Суфле из отварного мяса паровое (говядина I кат)	100	16	19	6	278	524,21
	Овощи, припущенные с маслом	25	1	4	3	62	8 050,06
	Картофель отварной	180	2	4	33	115	125,09
	Горошек зеленый	100	1	4	4	60	6,27
	Компот из сухофруктов	180		3	15	65	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		685	29	36	116	846	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 665	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная из риса пшена	300	5	6	21	183	0,15
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	12	76	395,43
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед	Суп гороховый (с мясом кури)	280	10	10	29	205	1 085,22
	Рулет (из мяса говядины) с луком и яйцом	280	8	22	9	291	277,07
	Рис отварной рассыпчатый	180	10	10	40	210	8 001,13
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	5	5	47	259	350,55
	Салат из капусты (квашеной, свежей) с р/м	100	1	5	5	49	47,34
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		920	29	43	146	1057	
полдник	Кондитерские изделия	120	6	15	25	248	15 023,12
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	150			15	71	11 029,34
Итого за полдник		450	10	16	72	465	
ужин	Тефтели рыбные	110	5	5	9	179	239,1
	Картофельное пюре с маслом	180	5	5	33	201	128,56
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	30	2	2	1	10	9 121,15
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		3	18	389,03
	Хлеб ржаной	50	5	1	15	74	11,24
	Хлеб пшеничный	50	5	1	15	74	11,18
Итого за ужин		490	23	14	76	556	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 690	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная вязкая	300	5	6	21	183	0,24
	Какао с молоком	200	2	2	12	76	382,64
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед							
	Суп-пюре из картофеля и моркови с овощами (на мясном бульоне)	280	5	10	27	205	1 039,07
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.)	100	9	12	8	249	2 015,3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	5	32	205	6 024,46
	Салат из моркови и кукурузы	100	3	2	14	81	41,3
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Гренки для супов	20	2	1	15	74	11,18
	Хлеб ржаной	50	3	1	15	74	11,24
Итого за обед		910	27	31	118	916	
полдник							
	Пудинг творожный запеченный	180	15	18	38	366	526,37
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		460	15	18	60	465	
ужин							
	Голубцы ленивые (говядина I к)	280	9	22	31	302	298,25
	Горошек зеленый	100	2		4	24	6,27
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		660	20	24	116	697	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 860	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша «Геркулес» молочная вязкая	300	5	6	21	183	8 010,34
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	12	76	395,44
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед							
	Суп рыбный с картофелем	280	13	7	30	288	1 088,22
	Жаркое по-домашнему	250	14	26	31	462	259,21
	Салат из огурцов (солёных, свежих) с луком	100	2	2	12	80	21,19
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		860	34	36	129	1083	
полдник							
	Пирожки с капустой печёные	70	3	4	32	178	12 011,23
	Чай с сахаром	180			7	28	376,96
	Фрукт	100			15	71	11 029,33
Итого за полдник		350	3	4	54	277	277
ужин							
	Гуляш из отварного мяса (говядина 1 к)	100	3	21	9	200	2 033,34
	Рис отварной рассыпчатый	180	10	10	40	210	8 001,13
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	100	2		4	24	47,67
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		3	18	389,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		660	25	33	111	718	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 700	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар (пожилые) ОСОП

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая вязкая молочная	300	5	6	21	183	6 005,31
	Чай с молоком	200	2	2	12	76	11 042,33
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед							
	Рассольник Ленинградский	280	5	12	19	189	96,14
	Котлеты рыбные любительские	120	12	8	8	183	256,27
	Картофель отварной	180	5	5	34	201	128,56
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	100	1		6	29	9 121,15
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1		12	150	389,03
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		910	29	26	109	900	
полдник							
	Омлет запечённый	110	4	15	10	130	219,14
	Хлеб пшеничный	25	4	1	21	130	11,18
	Масло сливочное	5	1	4		50	11,21
	Горошек зелёный	35	1		10	20	6,27
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		455	10	20	63	429	
ужин							
	Кнели мясные отварные (говядина 1 к)	120	7	19	5	149	2 010,07
	Капуста тушёная с морковью	180	5	6	32	205	67,65
	Салат из свеклы	100	2		4	24	33,73
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		680	23	27	122	749	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,49
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 875	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша гречневая вязкая	300	5	6	21	183	0,15
	Чай с молоком	200			7	28	376,96
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	19	13	55	412	
обед							
	Суп из сборных овощей на мясном бульоне (с мясом кури)	280	9	17	17	255	1 073,24
	Кнели мясные отварные (говядина 1 к.)	115	15	22	18	303	2 010,04
	Картофельное пюре с маслом	180	5	5	34	201	128,56
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	120	3	2	14	81	47,68
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		925	37	47	139	1093	
полдник							
	Макаронник с яйцом, запечённый	180	8	6	49	291	6,97
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		460	8	6	71	390	
ужин							
	Сосиски, сардельки отварные	100	8	16	16	181	243,1
	Рагу из овощей	280	5	6	27	254	143,22
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		3	18	389,03
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		610	19	23	76	601	
2-й ужин							
	Какао с молоком	180	2	2	12	76	382,63
	Хлеб пшеничный	50	5	1	30	148	11,24
Итого за 2-й ужин		250	7	3	42	224	
Итого за день		2 825	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная вязкая	300	5	6	21	183	0,24
	Чай с молоком	200			7	28	11 042,2
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	19	13	55	412	
обед							
	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами (мясом кури)	280	8	18	43	311	1 069,01
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к.)	100	9	12	8	249	2 015,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5	5	47	259	203,36
	Салат из моркови	120	1	5	5	49	41,67
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		910	28	41	140	1044	
полдник							
	Кондитерские изделия	130	10	11	26	234	15 023,12
	Чай с сахаром	200			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		430	10	11	48	333	
ужин							
	Биточки (котлеты) рыбные	120	15	14	9	259	3 009,08
	Картофельное пюре с маслом	180	5	5	34	201	128,56
	Горошек зеленый	100	2		4	24	6,27
	Компот из сухофруктов	180			19	105	10,23
	Хлеб ржаной	25	2	1	30	74	11,24
	Хлеб пшеничный	25	3	4	7	74	11,18
Итого за ужин		630	27	24	103	737	
2-й ужин							
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	12	76	395,45
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		250	6	3	37	194	
Итого за день		2 800	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша кукурузная молочная вязкая	300	5	6	21	183	0,09
	Какао с молоком	200	2	2	12	76	382,66
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед							
	Щи с капусты на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами (с мясом кури)	280	9	12	29	355	1 076,45
	Плов из отварной говядины	220	18	24	42	320	244,16
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	100	2	2	12	80	47,69
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		830	34	39	139	1008	
полдник							
	Запеканка из творога	70	3	4	32	178	223,28
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		350	3	4	54	277	
ужин							
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным протёртым мясом (говядина 1 к)	280	13	28	39	485	2 048,32
	Салат из свеклы	100	2		4	24	33,44
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		3	18	389,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		660	25	30	101	793	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 670	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	300	5	6	21	183	0,77
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	12	76	395,63
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед							
	Суп фасолевый (с мясом кури)	280	10	24	5	209	1 083,21
	Рыба отварная, соус «Польский»	110	8	22	9	291	3,27
	Картофельное пюре с маслом	180	5	5	47	259	128,93
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	120	3	2	14	81	9 121,15
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		920	31	54	112	1016	
полдник							
	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1	1	12	78	15 023,12
	Хлеб пшеничный	50	2	2	20	100	11,18
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		400	3	4	54	277	
ужин							
	Гуляш из отварного мяса (говядина I)	110	12	8	9	189	2 033,35
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5	5	34	201	203,63
	Салаг из моркови	100	2		4	24	41,33
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		670	28	15	128	785	
2-й ужин							
	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 820	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Вермишель молочная	300	5	6	21	183	1 102,25
	Какао с молоком	200	2	2	12	76	395,47
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед	Суп свекольник из мяса птицы со сметаной	280	4	10	33	221	525,27
	Говядина, тушенная в сметане	100	13	15	10	284	264,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	6	32	205	6 024,46
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	120	1	5	5	49	47,34
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		3	18	389,03
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
	Итого за обед		910	29	37	113	925
полдник	Ватрушка с творогом	150	15	10	35	301	12 004,2
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		430	15	10	57	400	
ужин	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина 1 к)	100	5	12	11	200	2 015,46
	Капуста, тушенная с морковью	180	4	10	10	102	7,56
	Огурец, помидор (солёный, свежий)	100	2	2	12	80	33,42
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		660	18	26	124	753	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 770	90	92	383	2720	

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Стационар ОСОП

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшениная вязкая (с тыквой)	300	5	6	21	183	527,88
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	12	76	395,64
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	20	45	335	83,17
	Котлета рыбная любительская	100	10	10	10	151	256,56
	Картофельное пюре	180	2	13	27	200	128,51
	Горошек зеленый (кукуруза, фасоль) консервированный	100	1		6	29	6,27
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		860	28	44	144	968	
полдник	Запеканка капустная со сметаной	100	3	3	10	100	152,06
	Хлеб пшеничный	50	6	6	26	102	11,18
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		430	9	9	58	301	
ужин	Тефтели мясные с рисом паровые (говядина 1 к)	250	10	10	20	200	2 019,41
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	3	8	1	169	350,57
	Салат из свеклы	100	2		4	24	33,74
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	1		12	150	389,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		660	25	20	92	809	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 780	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая вязкая	300	5	6	21	183	0,15
	Чай с молоком	200	2	2	12	76	11 042,34
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед	Борщ	280	4	6	28	257	81,24
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина I к)	120	12	8	8	183	2 015,45
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5	5	34	201	203,67
	Салат из моркови	100	2		4	24	41,68
	Сок овощной, фруктовый, и ягодный	180			26	105	389,03
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		910	28	20	130	918	
полдник	Кондитерские изделия	70	3	4	32	178	15 023,12
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		350	3	4	54	277	
ужин	Гуляш из отварного мяса (говядина I к.)	120	13	39	6	313	2 033,22
	Картофель отварной	180	5	6	32	205	6 024,46
	Горошек зелёный	120	3	2	14	81	6,27
	Компот из сухофруктов	180	1		3	18	10,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		700	31	49	110	883	
2-й ужин	Кисломолочный продукт	180	3	3	4	64	386,48
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		230	7	4	29	182	
Итого за день		2 790	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	300	5	6	21	183	6 005,32
	Чай с молоком	200	2	2	12	76	11 042,21
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед	Суп из сборных овощей (с мясом кури)	280	9	21	31	216	1 073,25
	Коглеты рыбные любительские	115	15	22	18	303	2 56,46
	Картофельное пюре с маслом	180	5	5	34	201	47,7
	Салат из капусты (квашеной, свежей)	100	2		4	24	8,66
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
	Итого за обед		905	36	49	124	920
полдник	Винегрет овощной с растительным маслом	130	4	5	24	173	8,68
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		460	8	6	71	390	
ужин	Мясо, тушенное в томатном соусе (говядина 1)	100	9	10	8	249	2 041,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4	6	20	200	203,64
	Салат из свеклы	100	1	2	7	54	33,75
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		610	19	19	91	756	
2-й ужин	Какао с молоком	180	2	2	12	76	382,65
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
Итого за 2-й ужин		250	6	3	37	194	
Итого за день		2 805	90	92	383	2720	

Рацион: Стационар ОСОП

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	300	5	6	21	183	6 005,15
	Чай с молоком	200	2	2	12	76	11 042,22
	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	118	11,18
	Масло сливочное	5		4		35	11,21
	(Сыр, колбасные изделия, яйцо)	45	10	2	2	48	5,43
Итого за завтрак		600	21	15	60	460	
обед							
	Рассольник ленинградский (мясом кури)	280	5	10	17	205	96,07
	Котлеты (биточки) мясные паровые (говядина 1 к.)	100	9	12	8	249	2 015,3
	Рагу из овощей	180	5	5	47	259	143,32
	Салат из моркови	100	1	4	4	60	41,69
	Компот из сухофруктов	180			26	105	10,23
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за обед		890	25	32	132	1026	
полдник							
	Кондитерские изделия	170	10	16	50	366	25,24
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Фрукт	100			15	71	11 029,34
Итого за полдник		450	10	16	72	465	
ужин							
	Рыба отварная, соус «Польский»	120	15	20	2	144	268,19
	Картофельное пюре с маслом	180	5	5	34	201	128,56
	Салат из огурцов (солёных, свежих) с луком	100	2		4	24	21,2
	Чай с сахаром	180			7	28	376,99
	Хлеб ржаной	50	5	1	30	148	11,24
Итого за ужин		630	27	26	77	545	
2-й ужин							
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	12	76	395,44
	Хлеб пшеничный	50	5	1	30	148	11,24
Итого за 2-й ужин		250	7	3	42	224	
Итого за день		2 800	90	92	383	2720	
Итого за период		38 817	1260	1288	5362	38080	
Среднее значение за период		2,772,64	90	92	383	2720	