

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СО

«Психоневрологический интернат №4»



А.С. Юзефович

« 20 » 12 2023 г.

МЕНЮ

РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ

В СПб ГБУ СО « ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ № 4»

(ОВД № 15)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	КОЛБАСА ВАРЕНО-КОПЧЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	8	12		140	144
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	3	30	175	187
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	3	3	15	100	65
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		625	29	30	123	877	
Обед							
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	50	1	5	4	61	29
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/СМЕТ.	510	6	11	24	224	159
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	16	9	1	154	152
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6	5	31	191	151
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180			31	125	224
Итого за Обед		1 215	45	34	193	1261	
Полдник							
	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ ПЕЧЕННЫЕ	100	7	7	48	286	234
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	ГРУША	210	1	1	22	99	323
Итого за Полдник		510	8	8	85	441	
Ужин							
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	17	16	13	266	165
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7			15	58	213
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		565	25	18	79	577	
Ужин2							
	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
Итого за Ужин2		200	6	4	8	80	
Итого за день		3 115	113	94	488	3236	

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	8	8		106	145
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	4	26	162	185
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3	3	16	102	134
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		600	29	27	120	832	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50			1	8	148
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВ.)	500	13	9	37	282	194
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	16	11	9	202	231,01
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	7	27	188	175
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С/САХ.	200			30	103	402
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 240	49	31	206	1289	
Полдник	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75					306
	СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1		25	99	237
Итого за Полдник		285	1		25	99	
Ужин	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8	10	15	15	300
	ПОДЖАРКА СВИНАЯ	65	15	17	2	222	255,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	3	6	35		183
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		683	34	35	118	546	
Ужин2	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
Итого за Ужин2		200	6	2	8	62	
Итого за день		3 008	119	95	477	2828	

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6	5	31	191	151
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	8	17		182	47
	КАКАО С МОЛОКОМ С/С	200	3	3	25	134	76
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		630	29	37	134	969	
Обед							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	85	3		6	35	29
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСН.КОНС.И СМЕТАНОЙ	535	8	11	23	220	163
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	17	16	13	266	165
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180			27	140	235
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 250	44	31	171	1167	
Полдник							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27	14	24	332	205
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	МАНДАРИНЫ	150	1		11	55	35
Итого за Полдник		500	28	14	35	387	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ	60	1	2	1	23	179
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (100)	100	18	13	9	228	226,01
	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5	12	27	232	282
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ШОКОЛАД	50	3	18	26	274	279
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		673	35	47	114	1010	
Ужин2							
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
Итого за Ужин2		200	6	5	8	106	
Итого за день		3 253	142	134	462	3639	

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	2	29	156	189
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	53	5	7		79	98
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		623	23	21	122	753	
Обед							
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	5	2	30	163	140
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ЦЫПЛ).	525	14	9	38	240	201
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	19	20	17	320	149
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА) С/С	200	1		34	142	97
Итого за Обед		1 175	55	35	221	1371	
Полдник							
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6	10	53	331	362
	СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1		25	99	237
Итого за Полдник		310	7	10	78	430	
Ужин							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1		2	11	111
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	60	9	8	6	130	173
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	2	33	169	333
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
Итого за Ужин		623	22	12	92	563	
Ужин2							
	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
Итого за Ужин2		200	6	4	8	80	
Итого за день		2 931	113	82	521	3197	

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	8	8		106	145
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	200	5	4	32	179	184
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7			15	58	213
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		592	25	24	125	805	
Обед							
	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТ, МАСЛОМ	60		4	1	40	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РЫБН.КОНС.)	525	10	12	42	315	210
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	1	5	5	69	307
	ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕНОЕ 200	200	4	2	20	114	341,01
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1		33	136	223
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
Итого за Обед		1 265	32	27	203	1180	
Полдник							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/15	30	20	47	488	203,01
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1		10	57	146
	ВИНОГРАД СВЕЖИЙ	140	1		25	97	54
Итого за Полдник		535	32	20	82	642	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	7	80	156
	АЗУ	250	19	20	32	389	227
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		663	29	27	105	778	
Ужин2							
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
Итого за Ужин2		200	6	5	8	106	
Итого за день		3 255	124	103	523	3511	

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	5	9	103	104	253
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	7	3	27	162	190
	КАКАО С МОЛОКОМ С/С	200	3	3	25	134	76
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		610	27	27	233	862	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С СМЕТ.	510	4	11	19	188	161
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	14	14	14	234	322
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6	5	31	191	151
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ(ЧЕРНОСЛИВ) С/С	200	1		29	120	103
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 190	41	34	195	1239	
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7	12	56	360	348
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
Итого за Полдник		300	7	12	56	360	
Ужин							
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1		2	11	111
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	16	11	9	202	231,01
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПОД СОУСОМ	200	5	7	14	145	154
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7			15	58	213
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		655	30	20	91	669	
Ужин2							
	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
Итого за Ужин2		200	6	2	8	62	
Итого за день		2 955	111	95	583	3192	

Рацион: 15стол

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		63	406
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С/С	210	7	7	42	259	310
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		610	24	24	135	840	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	520	18	10	35	306	160
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8	8	6	125	167
	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3	6	14	124	257
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			27	138	293
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 120	45	28	184	1199	
Полдник							
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 125	125	12	10	44	319	196,01
	КИВИ	100	1		8	47	271
Итого за Полдник		225	13	10	52	366	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	83	112
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	100	16	6	8	151	339
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	7	27	188	175
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ.	35	2	12	25	217	81
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		748	32	32	119	892	
Ужин2							
	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
Итого за Ужин2		200	6	4	8	80	
Итого за день		2 903	120	98	498	3377	

Рацион: 15стол

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	КОЛБАСА ПОЛУКОПЧЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	4	9		93	30
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	2	29	156	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		610	22	23	122	767	
Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С/СМЕТ.	510	6	11	24	224	159
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	100	15	2	10	112	170
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	2	33	169	333
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С/САХ.	200			30	103	402
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 210	41	19	199	1114	
Полдник							
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 125	125	12	10	44	319	196,01
	СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1		25	99	237
Итого за Полдник		335	13	10	69	418	
Ужин							
	САЛАТ ПОЛЫНСКИЙ	100	1	10	4	111	340
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 75	75	12	15	13	241	299,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	3	6	35		183
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	КОНФЕТЫ" КОРОВКА"	40	3	14	22	173	283,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		733	27	47	125	778	
Ужин2							
	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
Итого за Ужин2		200	6	2	8	62	
Итого за день		3 088	109	101	523	3139	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	8	8		106	145
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	200	5	4	32	179	184
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7			15	58	213
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		592	25	24	125	805	
Обед	ТОМАТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В С/С	100					120
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С/СМЕТ.	510	6	12	34	266	208
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	105	18	17	7	248	162
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6	5	31	191	151
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180			27	140	235
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
	Итого за Обед		1 295	46	38	201	1351
Полдник	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ ПЕЧЕННЫЕ	130	10	10	48	317	178
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1		10	57	146
Итого за Полдник		330	11	10	58	374	
Ужин	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	125	6	15	8	188	158
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	17	16	13	266	165
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		688	31	33	87	763	
Ужин2	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
Итого за Ужин2		200	6	4	8	80	
Итого за день		3 105	119	109	479	3373	

Рацион: 15стол

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	ВЕТЧИНА	40	9	8		112	142
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	4	26	162	185
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3	3	16	102	134
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		610	30	27	120	838	
Обед							
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	70	1		1	9	121
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С СМЕТ.	510	3	10	14	158	246
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	29	29	42	540	181,01
	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180			31	125	224
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 210	49	43	190	1338	
Полдник							
	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75					306
	СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1		25	99	237
Итого за Полдник		285	1		25	99	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60		10	1	97	359
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	100	15	2	10	112	170
	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	150/10	4	10	8	138	361
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		633	27	24	70	600	
Ужин2							
	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
Итого за Ужин2		200	6	2	8	62	
Итого за день		2 938	113	96	413	2937	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		63	406
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	3	30	175	187
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5	10	108	147
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		610	29	25	118	808	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50			1	8	148
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	500	12	18	19	282	315
	СУФЛЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	17	16	5	226	217
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6	5	31	191	151
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	39	84
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С/САХ.	200			30	103	402
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 310	52	45	191	1355	
Полдник							
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7	12	56	360	348
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАНАНЫ	220	2		19	84	37
Итого за Полдник		520	9	12	90	500	
Ужин							
	САРДЕЛЬКИ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ	250	11	15	14	231	222
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/10/7			15	58	213
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		565	19	17	80	542	
Ужин2							
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
Итого за Ужин2		200	6	5	8	106	
Итого за день		3 205	115	104	487	3311	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	5	9	103	104	253
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	7	3	27	162	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	3	3	15	100	65
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		625	27	27	223	828	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБН.КОНС.	525	10	11	40	299	251
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	14	14	14	234	322
	ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕНОЕ 200	200	4	2	20	114	341,01
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180			27	140	235
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 185	44	31	203	1293	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27	14	24	332	205
	ПОВИДЛО	25			16	63	250
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
Итого за Полдник		375	27	14	40	395	
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5	4	8	91	312
	ГУЛЯШ	100	16	16	3	218	221
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4	7	27	188	175
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	56	60
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
Итого за Ужин		713	33	29	104	806	
Ужин2	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
Итого за Ужин2		200	6	4	8	80	
Итого за день		3 098	137	105	578	3402	

Рацион: 15стол

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	401
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	8	8		106	145
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.С/С	210	6	4	26	162	185
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3	3	16	102	134
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		600	29	27	120	832	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ	100	1	2	11	61	316
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ С/СМЕТ.	510	5	10	36	224	215
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80	13	10	6	163	150
	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	5	7	54	281	321,01
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ(ЧЕРНОСЛИВ) С/С	200	1		29	120	103
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ ОБОГАЩЕН.МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	3	53	268	33
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	100	8	1	49	238	143,01
Итого за Обед		1 290	41	33	238	1355	
Полдник							
	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ ПЕЧЕНАЯ	100	8	7	50	286	233
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
Итого за Полдник		300	14	12	58	392	
Ужин							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 2-Й ВАРИАНТ	100	2	15	10	179	318
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	100	16	6	8	151	339
	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ЛОМТИКАМИ (ИЗ ОТВАРНОГО)	250	6	25	49	448	249
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	39	84
	ПЕЧЕНЬЕ	35	3	4	29	162	45
	НАБОР СПЕЦИЙ 15ст.	13					242
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	26	134	211
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
Итого за Ужин		848	36	54	150	1232	
Итого за день		3 038	120	126	566	3811	

Итого за период	43 225	1702	1454	7120	46615	
Среднее значение за период		121,6	103,9	508,6	3329,6	

Составил _____ Диетсестра

Утвердил _____