

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СО

«Психоневрологический интернат №4»



А.С. Юзефович

« 12.01.2023 » 2023 г.

**МЕНЮ**

**РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**ПОЛУЧАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ**

**В СПб ГБУ СО « ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ № 4»**

**(ОВД №9)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 9стол

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ )	10		8		75	401
	КОЛБАСА ВАРЕНО-КОПЧЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)9ст	35	6	12		130	264
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	3	30	175	188
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/С	150	2	1	22	107	72
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		445	18	25	77	606	
<b>Завтрак2</b>							
	КУРАГА ПОРЦИЯМИ 70	70	4		36	162	
	КИВИ	100	1		8	47	271
<b>Итого за Завтрак2</b>		170	5		44	209	
<b>Обед</b>							
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ (КОНСЕРВЫ)	50	1	5	4	61	29
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С/СМЕТ.	510	6	11	19	200	202
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	100	22	12	1	205	152,01
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9 ст	160	4	4	25	153	151,03
	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Б/САХ	200			2	8	326,01
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 170	45	34	125	984	
<b>Полдник</b>							
	ТВОРОГ С МОЛОКОМ	300	14	10	10	227	153
	ЯБЛОКИ	200	1		23	384	39
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
<b>Итого за Полдник</b>		700	15	10	33	611	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	10	3	106	177
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50	8	7	5	111	353
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	39	84
	ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕНОЕ	150	3	2	15	85	341
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХ.	200/7				2	214
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		613	17	22	51	462	
<b>Ужин2</b>							
	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	4	8	80	
<b>Итого за день</b>		3 298	106	95	338	2952	



Рацион: 9стол

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) 9ст.	25	7	7		88	259
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	4	26	162	186
	ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/САХ	200					324
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		485	17	20	51	444	
Завтрак2	СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	185	2		5	33	238
	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	298
<b>Итого за Завтрак2</b>		395	4		23	113	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1		2	11	111
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВ.) 9 стол	500	13	9	37	282	194,01
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10	7	6	135	231
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3	2	11	73	258
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/САХ.	200	1		27	109	19
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 110	40	20	157	967	
Полдник	ЧЕРНОСЛИВ ПОРЦИЯМИ 75	75	1		29	128	275
	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА	105	1		15	253	166
<b>Итого за Полдник</b>		180	2		44	381	
Ужин	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8	10	15	15	300
	ПОДЖАРКА	65	15	17	2	222	255
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	9	6	49	272	180
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		576	36	34	91	628	
Ужин2	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	2	8	62	
<b>Итого за день</b>		2 946	105	76	374	2595	

Рацион: 9стол

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ )	10		8		75	401
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9 ст	160	4	4	25	153	151,03
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 9 стол	50	5	12		130	47,01
	КАКАО С МОЛОКОМ Б/С	200	1	1		10	77
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		470	14	26	50	487	
<b>Завтрак2</b>							
	КУРАГА ПОРЦИЯМИ 70	70	4		36	162	
	ГРУША	210	1	1	22	99	323
<b>Итого за Завтрак2</b>		280	5	1	58	261	
<b>Обед</b>							
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	85	3		6	35	29
	СУП СО СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 9 СТОЛ	510	4	7	13	127	301
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50	7	9	5	131	354
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	50	1	3	4	49	355
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4	5	38	206	182
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Б/САХ	200			3	48	293,01
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 195	31	26	143	953	
<b>Полдник</b>							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Б/С (СО СМЕТАНОЙ).	200	18	20	12	369	204,01
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	218
<b>Итого за Полдник</b>		610	20	20	30	449	
<b>Ужин</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ	60	1	2	1	23	179
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 9 ст	70	10	5	6	113	260,01
	ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕНОЕ	150	3	2	15	85	341
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	ВАФЛИ ДИАБЕТИЧЕСКИЕ	14	1	5	8	77	199
<b>Итого за Ужин</b>		550	19	15	55	417	
<b>Ужин2</b>							
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	5	8	106	
<b>Итого за день</b>		3 305	95	93	344	2673	



Рацион: 9стол

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
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	53	5	7		79	98
	КАША ЯЧНЕВАЯ Б/С	200	7	7	32	220	309
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		513	16	23	57	493	
Завтрак2	СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	185	2		5	33	238
	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА	105	1		15	253	166
<b>Итого за Завтрак2</b>		290	3		20	286	
Обед	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	5	2	30	163	140
	СУП С КРУПОЙ С ЦЫПЛ.	500/20	11	8	39	263	200
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 9 ст	60	8	11	10	172	313,01
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПОД СОУСОМ	200	5	7	14	145	154
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА) Б/С	200	1		34	142	94
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 180	42	30	201	1242	
Полдник	ЧЕРНОСЛИВ ПОРЦИЯМИ 105	105	2		40	179	296
	КИВИ	100	1		8	47	271
<b>Итого за Полдник</b>		205	3		48	226	
Ужин	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1		2	11	111
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. 9ст	60	9	8	7	133	173,01
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4	5	38	206	182
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Ужин</b>		516	18	14	72	469	
Ужин2	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	4	8	80	
<b>Итого за день</b>		2 904	88	71	406	2796	

Рацион: 9стол

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) 9ст.	25	7	7		88	259
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	4	26	162	186
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХ.	200/7				2	214
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		492	17	20	51	446	
Завтрак2	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	298
	<b>Итого за Завтрак2</b>		210	2		18	80
Обед	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ С РАСТ, МАСЛОМ	60		4	1	40	20
	СУП С КРУПОЙ И РЫБОЙ	535					305
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	1	5	5	69	307
	ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕНОЕ	150	3	2	15	85	341
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА) Б/С	200	1		34	142	94
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 195	17	13	129	693	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Б/С (СО СМЕТАНОЙ).	200	18	20	12	369	204,01
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1		10	57	146
	ЯБЛОКИ	200	1		23	384	39
	<b>Итого за Полдник</b>		600	20	20	45	810
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	7	80	156
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	16	9	1	154	152
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	9	6	49	272	180
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	39	84
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		636	32	23	85	664	
Ужин2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
	<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	5	8	106
<b>Итого за день</b>		3 333	94	81	336	2799	



Рацион: 9стол

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
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	7	3	27	162	191
	КАКАО С МОЛОКОМ Б/С	200	1	1		10	77
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		460	12	13	52	366	
Завтрак2	КУРАГА ПОРЦИЯМИ 70	70	4		36	162	
	ЯБЛОКИ	200	1		23	384	39
	СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	185	2		5	33	238
<b>Итого за Завтрак2</b>		455	7		64	579	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Б/К С СМЕТ 9 стол	510	4	12	13	169	161,01
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	12	9	7	158	229
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4	5	38	206	182
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ(ЧЕРНОСЛИВ) Б/С	200	1		29	124	105
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 080	33	28	161	1014	
Полдник	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ ПЕЧЕННЫЕ 9 ст	100	7	7	48	286	234,01
	ГРУША	210	1	1	22	99	323
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
<b>Итого за Полдник</b>		510	8	8	70	385	
Ужин	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1		2	11	111
	САРДЕЛЬКИ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ	250	11	15	14	231	222
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		556	16	16	41	361	
Ужин2	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	2	8	62	
<b>Итого за день</b>		3 261	82	67	396	2767	

Рацион: 9стол

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
	КАША ЯЧНЕВАЯ Б/С	200	7	7	32	220	309
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		63	406
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16	21	57	477	
Завтрак2	КИВИ	100	1		8	47	271
	ЧЕРНОСЛИВ ПОРЦИЯМИ 105	105	2		40	179	296
<b>Итого за Завтрак2</b>		205	3		48	226	
Обед	СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	500/10	7	20	23	297	270
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	75	11	11	8	177	356
	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3	6	14	124	257
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Б/САХ	200			3	48	293,01
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
	<b>Итого за Обед</b>		1 085	33	39	122	1003
Полдник	ТВОРОГ С МОЛОКОМ	300	14	10	10	227	153
	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА	105	1		15	253	166
<b>Итого за Полдник</b>		405	15	10	25	480	
Ужин	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	83	112
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	10	4	5	91	339,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	9	6	49	272	180
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	39	84
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИИ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		621	26	18	90	604	
Ужин2	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	4	8	80	
<b>Итого за день</b>		3 016	99	92	350	2870	



Рацион: 9стол

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)9ст	35	7	14		143	265
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	3	30	175	188
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		495	17	26	55	512	
Завтрак2	КУРАГА	50	1		14	65	239
	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	298
<b>Итого за Завтрак2</b>		260	3		32	145	
Обед	БОРЩ Б/К С/СМЕТ.	510	6	11	19	200	202,01
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	7	4	5	81	260
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4	5	38	206	182
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/САХ.	200	1		27	109	19
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 060	30	22	163	953	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30	20	47	488	203
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1		10	57	146
	ЯБЛОКИ	200	1		23	384	39
<b>Итого за Полдник</b>		600	32	20	80	929	
Ужин	САЛАТ ПОЛЫНСКИЙ	100	1	10	4	111	340
	БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК"	50	5	6	6	96	357
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	3	6	35		183
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		611	13	23	70	326	
Ужин2	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	2	8	62	
<b>Итого за день</b>		3 226	101	93	408	2927	

Рацион: 9стол

Неделя: 2

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) 9ст.	25	7	7		88	259
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	4	26	162	186
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХ.	200/7				2	214
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
Итого за Завтрак		492	17	20	51	446	
Завтрак2	ГРУША	210	1	1	22	99	323
	Итого за Завтрак2		210	1	1	22	99
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 9 ст	160	4	4	25	153	151,03
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК Б/САХ	200			5	77	330
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
Итого за Обед		1 225	40	35	145	1101	
Полдник	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ ПЕЧЕННЫЕ 9 ст	130	10	10	48	317	178,03
	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА	105	1		15	253	166
	КУРАГА ПОРЦИЯМИ 70	70	4		36	162	
	Итого за Полдник		305	15	10	99	732
Ужин	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 9ст.	125	6	15	8	190	273
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 9 ст	75	12	14	15	235	299,03
	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3	2	11	73	258
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
Итого за Ужин		606	25	32	59	617	
Ужин2	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
	Итого за Ужин2		200	6	4	8	80
Итого за день		3 038	104	102	384	3075	



Рацион: 9стол

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ )	10		8		75	401
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК. Б/С	200	6	2	31	170	193
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	80	8	10	1	130	281
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ЯБЛОКИ	200	1		23	384	39
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	<b>Итого за Завтрак</b>		740	19	21	80	878
Завтрак2	СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	185	2		5	33	238
	ЧЕРНОСЛИВ ПОРЦИЯМИ 105	105	2		40	179	296
	<b>Итого за Завтрак2</b>		290	4		45	212
Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	500	7	5	28	177	332
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10	7	6	135	231
	РАГУ ОВОЩНОЕ 1 вариант	250	5	12	24	223	319
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ (КУРАГА) Б/С	200	1		34	142	94
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
	<b>Итого за Обед</b>		1 160	35	26	166	1034
Полдник	ТВОРОГ С МОЛОКОМ	300	14	10	10	227	153
	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	298
	<b>Итого за Полдник</b>		510	16	10	28	307
Ужин	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ , УКРОПА СО СМЕТАНОЙ	100	1	2	2	29	22
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. 9ст	60	9	8	7	133	173,01
	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	150/10	4	10	8	138	361
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХ.	200/7				2	214
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
	<b>Итого за Ужин</b>		583	18	21	42	421
Ужин2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
	<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	5	8	106
<b>Итого за день</b>		3 483	98	83	369	2958	

Рацион: 9стол

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 9ст	35	4	6	2	62	263
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	4	26	162	186
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		495	14	19	53	418	
Завтрак2							
	ГРУША	210	1	1	22	99	323
<b>Итого за Завтрак2</b>		210	1	1	22	99	
Обед	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	70	1		1	9	121
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (СМЕТ).	510	2	10	9	137	269
	ПОДЖАРКА	65	15	17	2	222	255
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9 ст	160	4	4	25	153	151,03
	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ Б/САХ	200			2	8	326,01
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
<b>Итого за Обед</b>		1 155	34	33	113	886	
Полдник							
	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	218
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30	20	47	488	203
	КУРАГА ПОРЦИЯМИ 70	70	4		36	162	
<b>Итого за Полдник</b>		480	36	20	101	730	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60		10	1	97	359
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	7	4	5	81	260
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	4	10	20	179	325
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243	
<b>Итого за Ужин</b>		516	15	25	51	476	
Ужин2							
	КЕФИР	200	6	2	8	62	133
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	2	8	62	
<b>Итого за день</b>		3 056	106	100	348	2671	

88



Рацион: 9стол

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ )	10		8		75	401
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		63	406
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	3	30	175	188
	ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/САХ	200					324
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15	17	55	432	
<b>Завтрак2</b>							
	КИВИ	100	1		8	47	271
<b>Итого за Завтрак2</b>		100	1		8	47	
<b>Обед</b>							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50			1	8	148
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	500	12	18	19	282	315
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	16	9	1	154	152
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	39	84
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4	5	38	206	182
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ Б/САХ.	200	1		27	109	19
<b>Итого за Обед</b>		1 175	46	36	163	1155	
<b>Полдник</b>							
	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА	105	1		15	253	166
	ЧЕРНОСЛИВ ПОРЦИЯМИ 105	105	2		40	179	296
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1		10	57	146
<b>Итого за Полдник</b>		410	4		65	489	
<b>Ужин</b>							
	САРДЕЛЬКИ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ	250	11	15	14	231	222
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ Б/САХ.	200/7				2	214
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>		513	15	16	39	352	
<b>Ужин2</b>							
	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
<b>Итого за Ужин2</b>		200	6	5	8	106	
<b>Итого за день</b>		2 898	87	74	338	2581	

Рацион: 9стол

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ )	10		8		75	401
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК. Б/С	200	7	3	27	162	191
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5	10	108	147
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>62</b>	<b>464</b>	
Завтрак2	СОК ОВОЩНОЙ (ТОМАТНЫЙ)	185	2		5	33	238
	ГРУША	210	1	1	22	99	323
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>395</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>132</b>	
Обед	СУП С КРУПОЙ И РЫБН.КОНС.	500/25	9	14	33	285	268
	БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК"	50	5	6	6	96	357
	ОВОЩНОЕ РАГУ, ТУШЕНОЕ	150	3	2	15	85	341
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Б/САХ	200			3	48	293,01
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 075</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>131</b>	<b>871</b>	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Б/С (СО СМЕТАНОЙ).	200	18	20	12	369	204,01
	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	298
	ВАФЛИ ДИАБЕТИЧЕСКИЕ	14	1	5	8	77	199
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>624</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>526</b>		
Ужин	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5	4	8	91	312
	ГУЛЯШ 9ст	100	16	16	3	218	221,01
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4	5	38	206	182
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>	<b>606</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>74</b>	<b>634</b>		
Ужин2	РЯЖЕНКА 4%	200	6	4	8	80	137
<b>Итого за Ужин2</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>80</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3 360</b>	<b>105</b>	<b>97</b>	<b>340</b>	<b>2707</b>		



Рацион: 9стол

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
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗК.Б/С	200	6	4	26	162	186
	ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/САХ	200					324
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	<b>Итого за Завтрак</b>	460	10	13	51	356	
Завтрак2	ЧЕРНОСЛИВ ПОРЦИЯМИ 75	75	1		29	128	275
	ЯБЛОКИ	200	1		23	384	39
<b>Итого за Завтрак2</b>	275	2		52	512		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ	100	1	2	11	61	316
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 9ст.	500	9	10	39	282	267
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13	7	2	124	297
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	3	6	35		183
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕННЫХ(ЧЕРНОСЛИВ) Б/С	200	1		29	124	105
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 150	150	12	2	74	357	212
	<b>Итого за Обед</b>	1 255	39	27	190	948	
Полдник	КУРАГА ПОРЦИЯМИ 70	70	4		36	162	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1		10	57	146
	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	210	2		18	80	298
<b>Итого за Полдник</b>	480	7		64	299		
Ужин	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 2-Й ВАРИАНТ	100	2	15	10	179	318
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	60	10	4	5	91	339,01
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	4	10	20	179	325
	ЧАЙ Б/САХ.	200					57
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 50	50	4	1	25	119	143
	НАБОР СПЕЦИЙ 9ст.	6					243
<b>Итого за Ужин</b>	566	20	30	60	568		
Ужин2	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕН. БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	200	6	5	8	106	26
<b>Итого за Ужин2</b>	200	6	5	8	106		
<b>Итого за день</b>	3 236	84	75	425	2789		

Итого за период	44 360	1354	1199	5156	39160	
Среднее значение за период		96,7	85,6	368,3	2797,1	

Составил \_\_\_\_\_ Диетсестра

Утвердил \_\_\_\_\_