

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания получателей социальных услуг в Санкт-Петербургском государственном автономном стационарном учреждении социального обслуживания "Психоневрологический интернат №10" имени В.Г. Горденчука

Рацион: основной вариант стандартной диеты (ОВД)

Возрастная категория: граждане пожилого возраста и инвалиды трудоспособного возраста

Рацион: ОВД

День: 1

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория: ОВД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Колбаса в/к	30	5	10		113		182,01
	Каша рисовая на натур. молоке с сахаром	200/3	6	5	41	240		184
	Кофе растворимый с сахаром	200	3	2	24	126		678
Итого за завтрак			14	25	65	551		
обед								
	Рассольник со сметаной	500/10	4	13	28	245		100,04
	Капуста тушёная с отварным мясом	220	19	13	13	241		120,3
	Компот из смеси сухофруктов с витаминно-минеральным комплексом	200			32	125		933,01
Итого за обед			23	26	73	611		
полдник								
	Булочка "Творожная"	100	12	6	47	290		283,02
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
	Груша свежая	161	1		15	68		44
Итого за полдник			13	6	77	418		
ужин								
	Рыба отварная треска 97	97	19	1	1	89		501,01
	Пюре картофельное с маслом раст.	200/5	4	4	35	178		326,03
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
Итого за ужин			23	5	49	319		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			113	73	430	2855		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ОВД 2024

День: 2

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ОВД

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины и С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Яйцо варёное	40	5	5		63		15
	Каша пшеничная молочная вязкая	200/3	6	3	32	187		411,06
	Какао с натур. молоком с сах.	200	3	2	19	107		669,01
Итого за завтрак			14	18	51	429		
обед								
	Суп картофельный с бобовыми...	500	11	11	39	306		211,02
	Кура отварная 75	75	18	15	1	210		443,02
	Овощи тушеные в молочн. соусе	250	4	11	17	185		767,01
	Компот из сухофруктов	200	1		16	68		58,02
Итого за обед			34	37	73	769		
полдник								
	Яблоко	100			10	45		236
	Пудинг из творога*	140	20	14	20	289		321,2
	Повидло	34			23	92		588
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за полдник			20	14	53	426		
ужин								
	Винегрет овощной	100	1	10	7	123		103,01
	Сардельки отварные 80	80	9	15	1	172		118,02
	Греча вязкая гарнир ..	180/5	6	6	26	176		454,21
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
Итого за ужин			16	31	47	523		
Ужин 2								
	Кефир бифидок	193	5	5	8	97		54
Итого за Ужин 2			5	5	8	97		
Итого за день			123	111	390	3094		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ОВД 2024

День: 3

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ОВД 2024

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша манная молочн. вязкая	200/3	8	3	42	227		265,01
	Зефир.	45			35	137		2 360
	Кофейный напиток на нат.молоке с	200	2	2	24	122		679
Итого за завтрак			10	13	101	558		
обед								
	Огурец свежий.	70			1	8		12,24
	Солянка домашняя со сметаной	500/10	12	31	16	404		250
	Плов из говядины .	250	21	15	51	424		377,01
	Компот из изюма с сахаром ВМК.	200			28	112		68,03
Итого за обед			33	46	96	948		
полдник								
	Апельсин	161	1		13	64		258
	Булочка домашняя сдобная..	100	8	15	57	387		151,02
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за полдник			9	15	70	451		
ужин								
	Сельдь вымоченная с овощным гарниром	50/50	9	4	5	97		3,21
	Пюре картофельное с маслом раст.	200/5	4	4	35	178		326,03
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			13	8	55	335		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			105	93	488	3248		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ОВД 2024

День: 4

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ОВД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Грудинка в/копч.	30	3	14	1	133		76,22
	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/3	8	7	36	233		6,37
	Чай с сахаром 0,5	200						664,01
Итого за завтрак			11	29	37	438		
обед								
	Овощи в томатном соусе	100	1	4	5	68		51
	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной.	500/7	10	13	15	205		203,06
	Бефстроганов	50/50	18	12	8	210		598
	Греча вязкая гарнир ..	180/5	6	6	26	176		454,21
	Сок.	200			23	91		68,01
Итого за обед			35	35	77	750		
полдни								
	Бананы	161	2		34	143		48
	Запеканка творожная..	150	20	14	25	320		499,02
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	1	16	81		189
	Чай без сахара 0,5	200						664
Итого за полдник			24	15	75	544		
ужин								
	Помидоры свежие	70	1		3	15		12,25
	Шницель рыбный натуральный	100	16	11	10	205		226
	Пюре картофельное с маслом.	200/5	4	4	35	178		326,02
	Чай с сахаром 0,5	200						664,01
Итого за ужин			21	15	48	398		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			131	108	403	3114		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ОВД 2024

День: 5

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ОВД 2024

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Сыр	20	5	6		74		36
	Каша ячневая молоч. вязкая	200/3	7	4	39	221		179,01
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за завтрак			12	18	54	427		
обед								
	Салат из свежих огурцов	100	1	5	1	54		55,01
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	500/10	3	12	21	204		85
	Жаркое по-домашнему..	300	18	18	42	375		111,02
	Компот из смеси сухофруктов с витаминно-минеральным комплексом	200			32	125		933,01
Итого за обед			22	35	96	758		
полдни								
	Фрукты-свежие	100	1		8	40		59
	Пирожок печеный с капустой.	150	12	9	71	405		152,03
	Чай-без сахара 0,5	200						664
Итого за полдник			13	9	79	445		
ужин								
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	13	7	169		90,01
	Колбаса вареная отварная	83	11	18	1	213		109,05
	Макароны отварные	170	6	5	41	237		514,01
	Чай	200/10			15	60		658,02
Итого за ужин			22	36	64	679		
Ужин 2								
	Кефир бифидок.	200	6	5	8	100		123
Итого за Ужин 2			6	5	8	100		
Итого за день			109	109	459	3259		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ОВД 2024

День: 6

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ОВД 2024

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша геркулесовая вязкая	200/3	8	9	37	265		184
	Печенье	35	3	3	27	145		139
	Кофейный напиток на нат.молоке с	200	2	2	24	122		679
Итого за завтрак			13	22	88	604		
обед								
	Салат из свежих овощей с растительным маслом.	100	1	4	4	57		12,19
	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	500/30	11	13	40	321		100,02
	Язык говяжий отварной.	75	24	16		132		65,03
	Макароны отварные .	170	6	5	41	237		514,01
	Кисель из кураги	200	1		37	151		939,01
Итого за обед			43	38	122	898		
полдник								
	Булочка сдобная с изюмом.	90	7	6	56	303		154,01
	Чай без сахара 0,5	200						664
Итого за полдник			7	6	56	303		
ужин								
	Огурец соленый	50			1	5		12,06
	Рыба отварная треска 97	97	19	1	1	89		501,01
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4	4	35	178		326,02
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
Итого за ужин			23	5	50	324		
Ужин 2								
	Йогурт питьевой	200	6	5	29	184		66
Итого за Ужин 2			6	5	29	184		
Итого за день			126	82	503	3163		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ОВД 2024

День: 7

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ОВД 2024

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Сыр	20	5	6		74		36
	Суп молочный с макаронными изделиями	350	8	6	29	202		90
	Какао с натур. молоком с сах.	200	3	2	19	107		669,01
Итого за завтрак			16	22	48	455		
обед								
	Помидоры в собственном соку	100	1		4	24		12,15
	Суп из овощей с куриной грудкой и сметаной.	500/21/22	11	14	21	261		100,05
	Биточки домашние.	80/5	13	12	7	188		661,03
	Греча вязкая гарнир ..	180/5	6	6	26	176		454,21
	Компот из смеси сухофруктов с витаминно-минеральным комплексом	200			32	125		933,01
Итого за обед			31	32	90	774		
полдник								
	Пирожок печеный с сердцем	100	8	8	53	312		153,02
	Кисель из концентрата	175			9	107		673
Итого за полдник			8	8	62	419		
ужин								
	Капуста отварная с раст. маслом	100	3	5	5	78		495,01
	Индейка тушеная в соусе.	52	17	3		99		703,04
	Соус красный основной*	50		1	2	19		531,01
	Пюре картофельное с маслом	200/5	4	4	35	178		326,02
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			24	13	57	434		
Ужин 2								
	Йогурт 125	125						1,02
Итого за Ужин 2								
Итого за день			113	81	415	2932		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ОВД 2024

День: 8

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория ОВД 2024

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Яйцо варёное	40	5	5		63		15
	Каша манная молочн. вязкая	200/3	8	3	42	227		265,01
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за завтрак			13	16	57	422		
обед								
	Огурец свежий.	70			1	8		12,24
	Щи из квашеной капусты с картоф., курой, со сметаной	500/21/10	10	12	15	215		81,46
	Мясо тушеное.	50/50	16	17	3	220		627,01
	Рагу из овощей	175	4	9	20	177		466
	Сок.	200			23	91		68,01
Итого за обед			30	38	62	711		
полдник								
	Запеканка творожная..	150	20	14	25	320		499,02
	Повидло	34			23	92		588
	Фрукты свежие	100	1		8	40		59
	Чай с сахаром 0,5	200						664,01
Итого за полдник			21	14	56	452		
ужин								
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	13	7	169		90,01
	Жареная рыба под маринадом..	75/30	15	6	5	130		146,02
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	4	4	35	178		326,02
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			24	23	62	537		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			128	105	403	3106		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ОВД 2024

День: 9

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория ОВД 2024

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша герулесовая вязкая	200/3	8	9	37	265		184
	Сыр	20	5	6		74		36
	Какао с натур. молоком с сах.	200	3	2	19	107		669,01
Итого за завтрак			16	25	56	518		
обед								
	Помидоры свежие	70	1		3	15		12,25
	Суп картофельный с грибами со сметаной (ОВД)	500/10	6	9	36	251		81,32
	Котлета домашняя..	80	13	8	7	150		661,05
	Соус красный основной	75	1	2	5	38		136
	Пюре картофельное (100)	100/2	2	3	15	94		470,01
	Капуста свежая тушеная*	150	4	4	11	95		486
	Компот из кураги и изюма ВМК	200	1		16	68		58,03
Итого за обед			28	26	93	711		
полдник								
	Чай без сахара 0,5	200						664
	Пирожок с картофелем и луком.	150	10	7	68	380		1 091,03
	Фрукты свежие	100	1		8	40		59
Итого за полдник			11	7	76	420		
ужин								
	Печень трески	30				3		7,03
	Котлета из кур. паровая	100	21	7	6	175		451,02
	Макароны отварные .	170	6	5	41	237		514,01
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
Итого за ужин			27	12	60	467		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			122	84	451	3100		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВД 2024

День: 10

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория ОВД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль	10						2
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 250	250	21	4	90	488		242
	Хлеб ржаной 200	200	13	2	68	362		243
Итого за На день			34	6	158	850		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Омлет натуральный паровой	60	6	8	1	97		164,01
	Каша пшеничная молочная вязкая	200/3	6	3	32	187		411,06
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за завтрак			12	19	48	416		
обед								
	Перец сладкий пассерованный.	75	1	12	5	131		70,06
	Суп из овощей со сметаной.	500/10	4	9	20	168		217,01
	Печень по-строгановски	50/50	14	14	9	189		619
	Макаронные изделия отварные 150/5	150/5	6	3	36	198		511,01
	Сок.	200			23	91		68,01
Итого за обед			25	38	93	777		
полдник								
	Запеканка творожная 100..	100	17	10	16	220		5,01
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	1	16	81		189
	Фрукты свежие	100	1		8	40		59
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за полдник			20	11	40	341		
ужин								
	Кукуруза консервированная	50	1		6	28		78
	Рыба жареная без кости.	81	17	6	4	137		519,03
	Пюре картофельное с маслом раст.	200/5	4	4	35	178		326,03
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			22	10	60	403		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			119	89	407	2893		
Итого за период			1189	935	4349	30764		
Среднее значение за период			84,9	66,8	310,6	2197,4		