

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по МЧ
СПб ГАСУСО "ПНИ №10" им. В.Г. Горденчука
А.Н. Янаева

" 01 " 02 2024 года

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 ЩД

Возрастная категория: граждане пожилого возраста и инвалиды трудоспособного возраста

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Рацион: ЩД

День: 1

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
	Итого за На день		22	4	105	565		
завтрак	Масло сливочное	10		8		72		277
	Колбаса вареная отварная <i>МОЛОТАЯ</i>	27	3	6		71		109,04
	Каша рисовая жидкая с маслом,	200/5	4	6	22	159		189
	Какао с натуральным молоком ЩД	175	2	2	22	116		670,01
	Итого за завтрак		9	22	44	418		
обед	Суп из овощей со сметаной, протёртый.	350/15	4	11	18	185		100,06
	Мясо отварное молотое.	65	20	3		106		76,01
	Капуста цветная отварная	75	2		4	25		496
	Пюре картофельное (100)	100/2	2	3	15	94		470,01
	Компот из смеси сухофруктов.	200			32	125		933,02
	Итого за обед		28	17	69	535		
полдник	Булочка "Творожная"	100	12	6	47	290		283
	Бананы (протертые)	200	2		34	143		41,01
	Чай без сахара 0,5	200						664
	Итого за полдник		14	6	81	433		
ужин	Биточки рыбные паровые	60	8	2		51		65,17
	Каша пшеничная вязкая гарнир	200/5	9	6	34	226		34,01
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
	Итого за ужин		17	8	49	337		
Ужин 2	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,0
	Итого за Ужин 2		6	5	8	106		
Итого за день		96	62	356	2394			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЩД 2024

День: 2

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшенная жидкая щд	150/3	6	5	24	167		411,05
	Омлет на натуральном молоке.	55	6	7	1	92		213
	Чай с сахаром (ЩД)	200			14	56		666
Итого за завтрак			12	20	39	387		
обед								
	Суп из овощей со сметаной,	350/15	4	11	18	185		100,06
	Кура отварная молотая.	52	16	6		118		439,05
	Вермишель отварная с тёртым	180	11	11	37	300		6,07
	Компот из смеси сухофруктов.	200			32	125		933,02
Итого за обед			31	28	87	728		
полдник								
	Яблоко печеное без сахара	200	1		16	63		986,02
	Запеканка из творога ЩД.	123	20	16	13	284		321,19
	Повидло	34			23	92		588
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за полдник			21	16	52	439		
ужин								
	Сардельки отварные молотые	80	10	20		222		572,02
	Суфле из овощей	110/3	4	10	10	147		182
	Пюре картофельное (100)	100/2	2	3	15	94		470,01
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
Итого за ужин			16	33	38	515		
Ужин 2								
	Кефир бифидок	193	5	5	8	97		54
Итого за Ужин 2			5	5	8	97		
Итого за день			107	106	329	2731		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЩД 2024

День: 3

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Сыр протертый	28	6	8		101		37,01
	Каша манная жидкая щд	200/3	6	8	28	209		189
	Какао с натуральным молоком ЩД	175	2	2	22	116		670,01
Итого за завтрак			14	26	50	498		
обед								
	Морковное пюре	100	1	3	7	67		7,28
	Суп пюре из разных овощей	500	6	7	26	200		100,01
	Суфле из отварного мяса	85	17	13	5	205		2,06
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	35		142,02
	Рис отварной (протертый)	100/3	2	5	25	161		479,01
	Компот из свежих плодов.	200			28	108		924,01
Итого за обед			27	30	94	776		
полдник								
	Булочка домашняя сдобная.	75	6	11	44	293		151,01
	Сок фруктовый..щд	185			21	82		165,01
Итого за полдник			6	11	65	375		
ужин								
	Суфле из отварной рыбы паровое.	70	12	5	4	110		3,01
	Пюре картофельное (ЩД)..	155	3	6	23	159		461,01
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			15	11	42	329		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			90	87	364	2649		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЩД 2024

День: 4

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
	Итого за На день		22	4	105	565		
завтрак	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшеничная молочная с	200/5	8	7	36	233		6,06
	Печенье ЩД	26	2	2	20	108		139,01
	Какао с натуральным молоком ЩД	175	2	2	22	116		670,01
	Итого за завтрак		12	19	78	529		
обед	Суп-пюре из тыквы	350	4	6	15	131		269
	Мясо отварное молотое.	65	20	3		106		76,01
	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе молотое	200	3	12	20	206		7,07
	Компот из изюма с сахаром (ЩД).	200			28	109		58
	Итого за обед		27	21	63	552		
полдник	Суфле творожное паровое с сахаром со сметаной	120/10	20	12	16	258		5,8
	Бананы (протертые)	200	2		34	143		41,01
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
	Итого за полдник		22	12	63	453		
ужин	Биточки рыбные паровые	60	8	2		51		65,17
	Маринад овощной (ЩД)..	100	1	7	8	99		530,01
	Пюре картофельное (ЩД).	200	5	6	31	198		461
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин		14	15	54	408			
Ужин 2	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
	Итого за Ужин 2		6	8	8	134		
Итого за день			103	79	371	2641		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Рацион: ЩД 2024

День: 5

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Сыр протертый	20	5	6		74		37
	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	9	8	33	244		411
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за завтрак			14	22	48	450		
обед								
	Свекольник со сметаной	250/15	3	5	18	129		86,01
	Мясо отварное молотое.	65	20	3		106		76,01
	Пюре из цветной капусты и картофеля.	200/5	5	5	16	133		178
	Компот из свежих плодов	200			28	108		924,04
Итого за обед			28	13	62	476		
полдник								
	Пирожок печеный с капустой щд	100	7	4	42	232		152,06
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за полдник			7	4	57	292		
ужин								
	Колбаса вареная молотая	70	7	12	1	141		181,01
	Макароны отварные (щд.)	140	5	3	34	183		512
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			12	15	50	384		
Ужин 2								
	Кефир бифидок.	200	6	5	8	100		123
Итого за Ужин 2			6	5	8	100		
Итого за день			89	63	330	2267		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЩД 2024

День: 6

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша геркулесовая жидкая щд	180	6	4	27	166		189,01
	Печенье ЩД	26	2	2	20	108		139,01
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за завтрак			8	14	62	406		
обед								
	Суп геркулесовый с овощами, протёртый	500	9	10	38	279		1,03
	Язык отварной молотый	63	12	8		120		141,01
	Соус томатный..	50	1	2	4	38		535,02
	Каша ячневая вязкая гарнир	200/5	7	3	37	210		229,01
	Кисель из кураги	200	1		37	151		939,01
Итого за обед			30	23	116	798		
полдник								
	Булочка домашняя сдобная	100	8	15	57	387		151
	Яблоко печеное без сахара	200	1		16	63		986,02
	Сок фруктовый..щд	185			21	82		165,01
Итого за полдник			9	15	94	532		
ужин								
	Биточки рыбные паровые	60	8	2		51		65,17
	Пюре картофельное (100)	100/2	2	3	15	94		470,01
	Суфле из овощей	110/3	4	10	10	147		182
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		656
Итого за ужин			14	15	38	344		
Ужин 2								
	Йогурт питьевой	200	6	5	29	184		66
Итого за Ужин 2			6	5	29	184		
Итого за день			89	76	444	2829		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЩД 2024

День: 7

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Печенье ЩД	26	2	2	20	108		139,01
	Суп молочный с вермишелью.	300	8	6	29	202		90,03
	Какао с натуральным молоком ЩД	175	2	2	22	116		670,01
Итого за завтрак			12	18	71	498		
обед								
	Капуста цветная отварная с раст. маслом протертая	100	2	3	4	56		495,02
	Суп рыбный с крупой и картофелем, с треской протертый	350/30	8	4	17	140		1,27
	Мясо отварное молотое.	65	20	3		106		76,01
	Соус томатный.	50	1	2	4	38		535,01
	Греча вязкая гарнир.	150/5	5	5	21	150		454,05
	Напиток яблочно-лимонный	200			25	104		651,13
Итого за обед			36	17	71	594		
полдник								
	Запеканка из творога ЩД.	123	20	16	13	284		321,19
	Кисель из концентрата	175			9	107		673
Итого за полдник			20	16	22	391		
ужин								
	Индейка тушенная в соусе	90	29	7		184		703,03
	Соус сметанный к индейке	50	1	2	3	34		203,04
	Пюре картофельное (ЩД).	155	3	6	23	159		461,01
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за ужин			33	15	26	377		
Ужин 2								
	Йогурт 125	125						1,02
Итого за Ужин 2								
Итого за день			123	70	295	2425		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЩД 2024

День: 8

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша манная жидкая щд	200/3	6	8	28	209		189
	Колбаса вареная отварная	27	3	6		71		109,04
	Чай с сахаром (ЩД)	200			14	56		666
Итого за завтрак			9	22	42	408		
обед								
	Суп картофельный протертый с куриными фрикадельками	300/35	11	10	24	221		81,44
	Суфле из отварного мяса	85	17	13	5	205		2,06
	Рагу овощное тушеное в сметанном соусе молотое	200	3	12	20	206		7,07
	Сок фруктовый..щд	185			21	82		165,01
Итого за обед			31	35	70	714		
полдник								
	Яблоко печеное без сахара	200	1		16	63		986,02
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за полдник			1		31	123		
ужин								
	Суфле из отварной рыбы паровое.	70	12	5	4	110		3,01
	Маринад овощной (ЩД).	100	1	7	8	99		530
	Каша пшеничная вязкая гарнир	200/5	9	6	34	226		34,01
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за ужин			22	18	46	435		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			91	87	302	2379		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Рацион: ЩД 2024

День: 9

Неделя: 2

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								249
	Соль ЩД, НКД	4						3,02
	Специи (на день)	1						296
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		295
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								277
	Масло сливочное	10		8		72		37,01
	Сыр протертый	28	6	8		101		189,01
	Каша геркулесовая жидкая щд	180	6	4	27	166		670,01
	Какао с натуральным молоком ЩД	175	2	2	22	116		
Итого за завтрак			14	22	49	455		
обед								100,06
	Суп из овощей со сметаной, протертый.	350/15	4	11	18	185		2,09
	Биточки мясные паровые	100	14	12	16	181		535
	Соус томатный	50	1	2	4	38		229,01
	Каша ячневая вязкая гарнир	200/5	7	3	37	210		924,04
	Компот из свежих плодов	200			28	108		
Итого за обед			26	28	103	722		
полдник								157,01
	Пирожок с картофелем и луком	150	10	7	68	375		658
	Чай с сахаром	200/15			15	60		41,01
	Бананы (протертые)	200	2		34	143		
Итого за полдник			12	7	117	578		
ужин								451,01
	Котлета из кур паровая..	100	21	6	9	174		7,32
	Свекольное пюре	105	2	5	9	90		470,01
	Пюре картофельное (100)	100/2	2	3	15	94		656
	Чай с сахаром лимоном 1	200/7			13	52		
Итого за ужин			25	14	46	410		
Ужин 2								191
	Ряженка.	200	6	8	8	134		
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			105	83	428	2864		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЩД 2024

День: 10

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория ЩД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Специи (на день)	1						3,02
	Хлеб пшеничный (батон) 150	150	12	2	54	293		296
	Хлеб ржаной 150	150	10	2	51	272		295
Итого за На день			22	4	105	565		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшеничная жидкая щд	150/3	6	5	24	167		411,05
	Печенье ЩД	26	2	2	20	108		139,01
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за завтрак			8	15	44	347		
обед								
	Суп -пюре из цветной капусты	250	3	9	11	143		100,93
	Суфле из отварной куриной грудки паровое	90	18	6	5	142		2,47
	Вермишель отварная с тёртым сыром.	180	11	11	37	300		6,07
	Сок фруктовый..щд	185			21	82		165,01
Итого за обед			32	26	74	667		
полдник								
	Суфле творожное паровое с сахаром со сметаной	120/10	20	12	16	258		5,8
	Груша (протертая)	176	1	1	17	74		43,01
	Компот из кураги с сахаром	200	1		31	128		57
Итого за полдник			22	13	64	460		
ужин								
	Биточки рыбные паровые	60	8	2		51		65,17
	Пюре картофельное (ЩД)..	155	3	6	23	159		461,01
	Чай с сахаром	200/15			15	60		658
Итого за ужин			11	8	38	270		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			101	71	333	2415		
Итого за период			994	784	3552	25594		