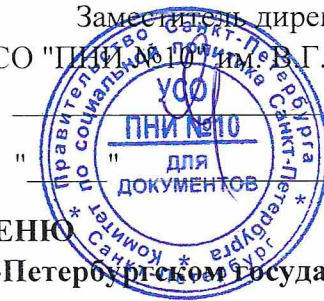




УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по МЧ
СПб ГАСУСО "ПНИ №10" им. В.Г. Горденчука
А.Н. Янаева
2024 года



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания получателей социальных услуг в Санкт-Петербургском государственном

Рацион: основной вариант стандартной диеты ВБД

Возрастная категория: граждане пожилого возраста и инвалиды трудоспособного возраста

Рацион: ВБД

День: 1

Сезон: 01.01.2024-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория: ВБД

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин 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 |
| | 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 | | | | | | | | |
| | Мясо отварное молотое | 70 | 22 | 3 | | 114 | | 76,08 |
| | 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 | | | 26 | 7 | 48 | 344 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| | Кефир. | 200 | 6 | 5 | 8 | 106 | | 1 032,01 |
| Итого за Ужин 2 | | | 6 | 5 | 8 | 106 | | |
| Итого за день | | | 116 | 75 | 429 | 2880 | | |

Тримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ВБД 2024

День: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория ВБД 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 |
| | Сыр | 40 | 9 | 12 | | 144 | | 5,01 |
| | 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 | | | 18 | 25 | 51 | 510 | | |
| 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 | 200/5 | 6 | 6 | 29 | 191 | | 129,1 |
| | Чай с сахаром лимоном 1 | 200/7 | | | 13 | 52 | | 656 |
| Итого за ужин | | | 16 | 31 | 50 | 538 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| | Кефир бифидок | 193 | 5 | 5 | 8 | 97 | | 54 |
| Итого за Ужин 2 | | | 5 | 5 | 8 | 97 | | |
| Итого за день | | | 127 | 118 | 393 | 3190 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ВБД 2024

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин 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 | | | | | | | | |
| | Груша свежая | 161 | 1 | | 15 | 68 | | 44 |
| | Булочка домашняя сдобная.. | 100 | 8 | 15 | 57 | 387 | | 151,02 |
| | Чай без сахара | 200 | | | | | | 11,2 |
| Итого за полдник | | | 9 | 15 | 72 | 455 | | |
| ужин | | | | | | | | |
| | Мясо отварное молотое . | 70 | 22 | 3 | | 114 | | 76,08 |
| | Пюре картофельное с маслом раст. | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 178 | | 326,03 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | | 658 |
| Итого за ужин | | | 26 | 7 | 50 | 352 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| | Кефир. | 200 | 6 | 5 | 8 | 106 | | 1 032,01 |
| Итого за Ужин 2 | | | 6 | 5 | 8 | 106 | | |
| Итого за день | | | 118 | 92 | 485 | 3269 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ВБД 2024

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин 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 |
| | 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 | | |
| полдник | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Мясо отварное молотое . | 70 | 22 | 3 | | 114 | | 76,08 |
| | Пюре картофельное с маслом сливочным | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 178 | | 326,02 |
| | Чай с сахаром 0,5 | 200 | | | | | | 664,01 |
| Итого за ужин | | | 27 | 7 | 38 | 307 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| | Ряженка. | 200 | 6 | 8 | 8 | 134 | | 191 |
| Итого за Ужин 2 | | | 6 | 8 | 8 | 134 | | |
| Итого за день | | | 137 | 100 | 393 | 3023 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ВБД 2024

День: 5

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин 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 | | |
| полдник | | | | | | | | |
| | 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 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин 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 геркулесовый с овощами протертый | 500 | 9 | 10 | 38 | 279 | | 1,03 |
| | 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 |
| | Мясо отварное молотое | 50 | 16 | 6 | | 114 | | 76,07 |
| | 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 | | | 20 | 10 | 49 | 349 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 29 | 184 | | 66 |
| Итого за Ужин 2 | | | 6 | 5 | 29 | 184 | | |
| Итого за день | | | 123 | 87 | 502 | 3188 | | |

УСО ПНИ № 10 им. В.Г. Горденчука

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: ВБД 2024

День: 7

Неделя: 1

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептур |
|------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|----------------|-----------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| На день | | | | | | | | 2 |
| | Соль | 10 | | | | | | 3,02 |
| | Специи (на день) | 1 | | | | | | 242 |
| | Хлеб пшеничный (батон) 250 | 250 | 21 | 4 | 90 | 488 | | 243 |
| | Хлеб ржаной 200 | 200 | 13 | 2 | 68 | 362 | | |
| Итого за На день | | | 34 | 6 | 158 | 850 | | |
| завтрак | | | | | | | | 277 |
| | Масло сливочное | 10 | | 8 | | 72 | | 36 |
| | Сыр | 20 | 5 | 6 | | 74 | | 90 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 350 | 8 | 6 | 29 | 202 | | |
| | Какао с натур. молоком с сах. | 200 | 3 | 2 | 19 | 107 | | 669,01 |
| Итого за завтрак | | | 16 | 22 | 48 | 455 | | |
| обед | | | | | | | | 12,15 |
| | Помидоры в собственном соку | 100 | 1 | | 4 | 24 | | 100,05 |
| | Суп из овощей с куриной грудкой и сметаной. | 500/21/22 | 11 | 14 | 21 | 261 | | 661,03 |
| | Биточки домашние. | 80/5 | 13 | 12 | 7 | 188 | | 129,1 |
| | Греча вязкая гарнир | 200/5 | 6 | 6 | 29 | 191 | | 933,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов с витаминно-минеральным комплексом | 200 | | | 32 | 125 | | |
| Итого за обед | | | 31 | 32 | 93 | 789 | | |
| полдник | | | | | | | | 153,02 |
| | Пирожок печеный с сердцем | 100 | 8 | 8 | 53 | 312 | | |
| | Мандарин | 112 | 1 | | 9 | 45 | | 673 |
| | Кисель из концентрата | 175 | | | 9 | 107 | | |
| Итого за полдник | | | 9 | 8 | 71 | 464 | | |
| ужин | | | | | | | | 495,01 |
| | Капуста отварная с раст. маслом | 100 | 3 | 5 | 5 | 78 | | 703,04 |
| | Индейка тушеная в соусе. | 52 | 17 | 3 | | 99 | | 531,01 |
| | Соус красный основной* | 50 | | 1 | 2 | 19 | | 326,02 |
| | Пюре картофельное с маслом | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 178 | | 658 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | | |
| Итого за ужин | | | 24 | 13 | 57 | 434 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | 1,02 |
| | Йогурт 125 | 125 | | | | | | |
| Итого за Ужин 2 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 114 | 81 | 427 | 2992 | | |

УСО ПНИ № 10 им. В.Г. Горденчука

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: ВБД 2024

День: 8

Неделя: 2

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептур |
|------------------|---|---------------|----------------------|-----|-----|----------------|-----------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| На день | | | | | | | | 2 |
| | Соль | 10 | | | | | | 3,02 |
| | Специи (на день) | 1 | | | | | | 242 |
| | Хлеб пшеничный (батон) 250 | 250 | 21 | 4 | 90 | 488 | | 243 |
| | Хлеб ржаной 200 | 200 | 13 | 2 | 68 | 362 | | |
| Итого за На день | | | 34 | 6 | 158 | 850 | | |
| завтрак | | | | | | | | 277 |
| | Масло сливочное | 10 | | 8 | | 72 | | 109 |
| | Колбаса вареная | 70 | 9 | 16 | 1 | 184 | | 265,01 |
| | Каша манная молочн. вязкая | 200/3 | 8 | 3 | 42 | 227 | | 658 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | | |
| Итого за завтрак | | | 17 | 27 | 58 | 543 | | |
| обед | | | | | | | | 12,24 |
| | Огурец свежий. | 70 | | | 1 | 8 | | 81,46 |
| | Щи из квашеной капусты с картоф., курой, со сметаной | 500/21/ 10 | 10 | 12 | 15 | 215 | | 627,01 |
| | Мясо тушеное. | 50/50 | 16 | 17 | 3 | 220 | | 466 |
| | Рагу из овощей | 175 | 4 | 9 | 20 | 177 | | 68,01 |
| | Сок. | 200 | | | 23 | 91 | | |
| Итого за обед | | | 30 | 38 | 62 | 711 | | |
| полдник | | | | | | | | 499,02 |
| | Запеканка творожная.. | 150 | 20 | 14 | 25 | 320 | | 588 |
| | Повидло | 34 | | | 23 | 92 | | 59 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1 | | 8 | 40 | | 664,01 |
| | Чай с сахаром 0,5 | 200 | | | | | | |
| Итого за полдник | | | 21 | 14 | 56 | 452 | | |
| ужин | | | | | | | | 90,01 |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком. | 100 | 5 | 13 | 7 | 169 | | 76,01 |
| | Мясо отварное молотое. | 65 | 20 | 3 | | 106 | | 326,02 |
| | Пюре картофельное с маслом сливочным | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 178 | | 658 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | | |
| Итого за ужин | | | 29 | 20 | 57 | 513 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | 191 |
| | Ряженка. | 200 | 6 | 8 | 8 | 134 | | |
| Итого за Ужин 2 | | | 6 | 8 | 8 | 134 | | |
| Итого за день | | | 137 | 113 | 399 | 3203 | | |

УСО ПНИ № 10 им.В.Г.Горденчука

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: ВБД 2024

День: 9

Неделя: 2

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептур |
|------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|----------------|-----------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| На день | | | | | | | | 2 |
| | Соль | 10 | | | | | | 3,02 |
| | Специи (на день) | 1 | | | | | | 242 |
| | Хлеб пшеничный (батон) 250 | 250 | 21 | 4 | 90 | 488 | | 243 |
| | Хлеб ржаной 200 | 200 | 13 | 2 | 68 | 362 | | |
| | | | 34 | 6 | 158 | 850 | | |
| Итого за На день | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | 277 |
| | Масло сливочное | 10 | | 8 | | 72 | | 184 |
| | Каша герулесовая вязкая | 200/3 | 8 | 9 | 37 | 265 | | 36 |
| | Сыр | 20 | 5 | 6 | | 74 | | 669,01 |
| | Какао с натур. молоком с сах. | 200 | 3 | 2 | 19 | 107 | | |
| | | | 16 | 25 | 56 | 518 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | 12,25 |
| | Помидоры свежие | 70 | 1 | | 3 | 15 | | 81,32 |
| | Суп картофельный с грибами со сметаной (ОВД) | 500/10 | 6 | 9 | 36 | 251 | | 661,05 |
| | Котлета домашняя.. | 80 | 13 | 8 | 7 | 150 | | 136 |
| | Соус красный основной | 75 | 1 | 2 | 5 | 38 | | 470,01 |
| | Пюре картофельное (100) | 100/2 | 2 | 3 | 15 | 94 | | 486 |
| | Капуста свежая тушеная* | 150 | 4 | 4 | 11 | 95 | | 58,03 |
| | Компот из кураги и изюма ВМК | 200 | 1 | | 16 | 68 | | |
| | | | 28 | 26 | 93 | 711 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | 664 |
| | Чай без сахара 0,5 | 200 | | | | | | 1 091,03 |
| | Пирожок с картофелем и луком. | 150 | 10 | 7 | 68 | 380 | | 59 |
| | Фрукты свежие | 100 | 1 | | 8 | 40 | | |
| | | | 11 | 7 | 76 | 420 | | |
| Итого за полдник | | | | | | | | |
| ужин | | | | | | | | 451,02 |
| | Котлета из кур. паровая | 100 | 21 | 7 | 6 | 175 | | 514,01 |
| | Макароны отварные | 170 | 6 | 5 | 41 | 237 | | 656 |
| | Чай с сахаром лимоном 1 | 200/7 | | | 13 | 52 | | |
| | | | 27 | 12 | 60 | 464 | | |
| Итого за ужин | | | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | 191 |
| | Ряженка. | 200 | 6 | 8 | 8 | 134 | | |
| | | | 6 | 8 | 8 | 134 | | |
| Итого за Ужин 2 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | |
| | | | 122 | 84 | 451 | 3097 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ВБД 2024

День: 10

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория ВБД 2024

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин 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 |
| | Колбаса вареная | 70 | 9 | 16 | 1 | 184 | | 109 |
| | Каша пшенная молочная вязкая | 200/3 | 6 | 3 | 32 | 187 | | 411,06 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | | 658 |
| Итого за завтрак | | | 15 | 27 | 48 | 503 | | |
| 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 |
| | Макароны 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 | | | | | | | | |
| | Чай без сахара | 200 | | | | | | 11,2 |
| | 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 |
| Итого за полдник | | | 20 | 11 | 40 | 341 | | |
| ужин | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 1 | | 6 | 28 | | 78 |
| | Мясо отварное молотое . | 70 | 22 | 3 | | 114 | | 76,08 |
| | Пюре картофельное с маслом раст. | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 178 | | 326,03 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | | 658 |
| Итого за ужин | | | 27 | 7 | 56 | 380 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| | Кефир. | 200 | 6 | 5 | 8 | 106 | | 1 032,01 |
| Итого за Ужин 2 | | | 6 | 5 | 8 | 106 | | |
| Итого за день | | | 127 | 94 | 403 | 2957 | | |
| Итого за период | | | 1230 | 953 | 4341 | 31058 | | |
| Среднее значение за период | | | 87,9 | 68,1 | 310,1 | 2218,4 | | |