

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ СО
«Психоневрологический интернат №6»



И.Г. Костив
2024г.

ЧЕТЫРНАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Для получателей социальных услуг Санкт-Петербургского
государственного бюджетного стационарного учреждения
социального обслуживания
« Психоневрологический интернат № 6»**

**(ОВД-15)
Сезон: Лето
(Июнь-Август)**

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Ветчина | 50 | 6 | 5 | | 63 | 232 |
| | Каша пшенная на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 9 | 7 | 44 | 274 | 258 |
| | Кофе (суррогат) с сахаром и молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 116 | 111 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Итого за завтрак | 570 | 26 | 22 | 116 | 743 | |
| завтрак 2 | Груша | 100 | 1 | | 11 | 45 | 241 |
| | Отвар шиповника | 150 | 5 | | 14 | 61 | 325 |
| | Итого за завтрак 2 | 250 | 6 | | 25 | 106 | |
| обед | Борщ московский с мясом со сметаной(Л) (Лето) | 500/45/10 | 12 | 16 | 29 | 313 | 15 |
| | Плов из свинины | 200/50 | 16 | 34 | 43 | 540 | 147 |
| | Кисель из кураги (жидкий) | 180 | | | 21 | 85 | 101,02 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | Итого за обед | 1 135 | 37 | 51 | 169 | 1269 | |
| полдник | Йогурт фруктовый | 200 | 10 | 3 | 7 | 102 | 91 |
| | Пирожок с сердцем | 100 | 17 | 4 | 37 | 257 | 7 |
| | Итого за полдник | 300 | 27 | 7 | 44 | 359 | |
| ужин | Икра кабачковая 50 г. | 50 | 1 | 5 | 4 | 61 | 93,01 |
| | Рыба жареная | 100 | 21 | 8 | 3 | 170 | 166 |
| | Картофель отварной (Лето) | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | 205 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Итого за ужин | 820 | 40 | 20 | 173 | 1002 | |
| На день | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 099 | 136 | 100 | 527 | 3481 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Колбаса в/к | 30 | 5 | 10 | | 113 | 73 |
| | Творожная запеканка сгущенным молоком | 150/25 | 27 | 18 | 37 | 424 | 201 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | Чай с молоком | 130/70/15 | 2 | 2 | 18 | 97 | 320 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| Итого за завтрак | | 530 | 42 | 37 | 107 | 924 | |
| завтрак 2 | Черешня100) (Лето) | 100 | 1 | | 12 | 58 | 295,01 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | 1 | | 12 | 58 | |
| обед | Огурцы свежие (Лето) | 50 | | | 2 | 7 | 136 |
| | Суп картофельный с горохом(свинина)(Л) (Лето) | 500/25 | 15 | 17 | 32 | 340 | 190,02 |
| | Шницель рыбный натуральный 100гр. | 100 | 16 | 11 | 10 | 201 | 210,01 |
| | Пюре картофельное | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 194 | 157 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Отвар шиповника 200 гр. | 200 | 7 | | 19 | 82 | 325,02 |
| Итого за обед | | 1 230 | 51 | 33 | 174 | 1155 | |
| полдник | Кефир | 200 | 6 | | 8 | 60 | 97 |
| | Ватрушка с творогом | 100 | 12 | 6 | 46 | 285 | 8 |
| Итого за полдник | | 300 | 18 | 6 | 54 | 345 | |
| ужин | Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и майонезом (Лето) | 75 | 2 | 18 | 5 | 190 | 291,02 |
| | Поджарка(свинина) | 50/15 | 10 | 27 | 2 | 290 | 148 |
| | Макароны отварные с маслом (200) (Лето) | 200/5 | 7 | 4 | 53 | 274 | 175,01 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с вит."С" | 200 | | | 15 | 60 | 324,01 |
| Итого за ужин | | 745 | 32 | 51 | 177 | 1261 | |
| На день | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 2 929 | 144 | 127 | 524 | 3745 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Яйцо вареное | 40 | | | | 3 | 2 222 |
| | Каша пшеничная на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 9 | 6 | 45 | 270 | 255 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | Какао на молоке с сахаром | 200 | 3 | 3 | 20 | 120 | 94 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Итого за завтрак | 560 | 20 | 16 | 117 | 683 | |
| завтрак 2 | Абрикос (Лето) | 100 | 1 | | 10 | 44 | 306 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | 1 | | 10 | 44 | |
| обед | Огурцы свежие (Лето) | 50 | | | 2 | 7 | 136 |
| | Суп с макаронами (Лето) | 500 | 3 | 5 | 24 | 157 | 60,01 |
| | Кура жареная 100 гр. | 100 | 26 | 16 | 1 | 250 | 117,02 |
| | Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом | 200 | 8 | 13 | 16 | 217 | 266 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Кисель из кураги (сладкий) | 200 | 1 | | 34 | 135 | 101 |
| Итого за обед | 1 200 | 47 | 35 | 153 | 1097 | | |
| полдник | Ряженка | 200 | 6 | 8 | 8 | 128 | 170 |
| | Булочка | 100 | 7 | 2 | 51 | 251 | 229 |
| | Итого за полдник | 300 | 13 | 10 | 59 | 379 | |
| ужин | Салат рыбный | 150 | 8 | 23 | 11 | 282 | 77 |
| | запеканка картофельная с мясом сметаной (Лето) | 243/10 | 20 | 21 | 55 | 488 | 1 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с вит. "С" 2 | 200 | | | 15 | 60 | 324,02 |
| | Итого за ужин | 803 | 41 | 46 | 183 | 1277 | |
| На день | Соль (для обработки) 8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | 24 | | | | 2 | | |
| Итого за день | 2 987 | 122 | 107 | 522 | 3482 | | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Сосиски отварные | 50 | 6 | 13 | | 139 | 184 |
| | Каша манная на натуральном молоке | 200/5/5 | 6 | 6 | 32 | 207 | 254 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Чай с молоком | 130/70/15 | 2 | 2 | 18 | 97 | 320 |
| Итого за завтрак | | 585 | 22 | 28 | 102 | 733 | |
| завтрак 2 | Персик(100) (Лето) | 100 | | | | | 308 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | | | | | |
| обед | Рассольник ленинградский со сметаной с мясом (Л) (Лето) | 500/25/10 | 11 | 11 | 30 | 268 | 161 |
| | Гуляш (свинина) | 50/75 | 10 | 27 | 5 | 301 | 16 |
| | Картофель отварной (Лето) | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Сок фруктовый | 210 | 1 | | 25 | 99 | 182 |
| Итого за обед | | 1 275 | 36 | 44 | 185 | 1263 | |
| полдник | Бифидум | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 36 |
| | Ватрушка с повидлом | 100 | 5 | 2 | 65 | 300 | 275 |
| | Итого за полдник | 300 | 11 | 7 | 73 | 400 | |
| ужин | Томаты свежие (Лето) | 50 | 1 | | 2 | 10 | 150 |
| | Котлеты рыбные 1 (Лето) | 100 | 15 | 9 | 18 | 212 | 13,04 |
| | Рагу овощное 2 (Л) (Лето) | 250 | 4 | 6 | 23 | 163 | 159,04 |
| | Чай с сахаром(1) | 200/15 | | | 15 | 60 | 318 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| Итого за ужин | | 815 | 33 | 17 | 160 | 892 | |
| На день | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 099 | 102 | 96 | 520 | 3290 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Колбаса вареная порц. | 40 | 5 | 9 | | 104 | 104 |
| | Творожная запеканка сгущенным молоком | 150/25 | 27 | 18 | 37 | 424 | 201 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Кофе (суррогат) с сахаром и молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 116 | 111 |
| Итого за завтрак | | 525 | 43 | 37 | 109 | 934 | |
| завтрак 2 | Виноград (Лето) | 100 | 1 | | 18 | 73 | 235 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | 1 | | 18 | 73 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) мясом (Л) (Лето) | 500/25/10 | 10 | 9 | 28 | 236 | 227,03 |
| | жаркое по домашнему свинина | 300 | 14 | 30 | 42 | 489 | 245 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Кисель из кураги(сладкий) | 200 | 1 | | 34 | 135 | 101 |
| Итого за обед | | 1 185 | 34 | 40 | 180 | 1191 | |
| полдник | Кефир | 200 | 6 | | 8 | 60 | 97 |
| | Булочка с изюмом | 100 | 6 | 2 | 47 | 231 | 269 |
| Итого за полдник | | 300 | 12 | 2 | 55 | 291 | |
| ужин | Салат из свежих огурцов с луком репчатым (Лето) | 100 | 1 | 3 | 4 | 48 | 31 |
| | Печень жаренная | 50 | 14 | 9 | 2 | 149 | 321 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 250гр. (Лето) | 250/10 | 15 | 9 | 80 | 465 | 335,01 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | 205 |
| Итого за ужин | | 825 | 43 | 23 | 203 | 1169 | |
| На день | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| го за день | | 2 959 | 133 | 102 | 565 | 3660 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Яйцо вареное | 40 | | | | 3 | 2 222 |
| | Каша ассорти(пшено ,рис)на молоке сладкая | 200/5/5 | 8 | 6 | 42 | 254 | 18 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Чай с молоком | 130/70/15 | 2 | 2 | 18 | 97 | 320 |
| Итого за завтрак | | 575 | 18 | 15 | 112 | 644 | |
| завтрак 2 | Слива (Лето) | 100 | 1 | | 10 | 43 | 181 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | 1 | | 10 | 43 | |
| обед | Огурцы свежие (Лето) | 50 | | | 2 | 7 | 136 |
| | Суп картофельный с рыбой и перловкой (Л) (Лето) | 500/35 | 13 | 8 | 39 | 280 | 34,05 |
| | Пудинг 100 (Лето) | 100 | 15 | 15 | 5 | 219 | 11,04 |
| | перец фаршированный овощами и рисом 250г (Лето) | 250/25 | | | | | 337,04 |
| | Батон нарезной из муки в/с32 | 32 | 2 | | 17 | 75 | 42,04 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Компот из изюма сладкий | 200 | 1 | | 26 | 108 | 24 |
| Итого за обед | | 1 292 | 36 | 24 | 139 | 903 | |
| полдник | Ряженка | 200 | 6 | 8 | 8 | 128 | 170 |
| | Печенье | 35 | 3 | 4 | 27 | 142 | 143 |
| Итого за полдник | | 235 | 9 | 12 | 35 | 270 | |
| ужин | Салат из редиса75 гр. (Лето) | 75 | 1 | 10 | 3 | 106 | 298,01 |
| | Рыба жареная (Лето) | 100 | 21 | 8 | 3 | 170 | 166 |
| | Картофель отварной | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай б/с сбрусничкой протертой 1гр. | 200/25 | | | 11 | 45 | 324,07 |
| Итого за ужин | | 855 | 40 | 25 | 168 | 1032 | |
| На день | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 0,5 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 0,5 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 081 | 104 | 76 | 464 | 2894 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Сыр | 30 | 6 | 6 | | 79 | 23 |
| | Каша геркулесовая на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 7 | 7 | 30 | 212 | 250 |
| | Какао на молоке с сахаром | 200 | 3 | 3 | 20 | 120 | 94 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| Итого за завтрак | | 550 | 24 | 23 | 102 | 701 | |
| завтрак 2 | Сырок глазированный | 50 | 2 | 13 | 18 | 191 | 315 |
| | Абрикос (Лето) | 100 | 1 | | 10 | 44 | 306 |
| Итого за завтрак 2 | | 150 | 3 | 13 | 28 | 235 | |
| обед | Щи из свежей капусты сметаной | 500/10 | 4 | 5 | 23 | 154 | 214,06 |
| | Сердце тушеное в соусе | 50/75 | 13 | 9 | 6 | 157 | 262 |
| | Морковь тушеная с рисом 250 (Лето) | 250 | 4 | 5 | 37 | 210 | 10,04 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Сок фруктовый | 210 | 1 | | 25 | 99 | 182 |
| Итого за обед | | 1 245 | 31 | 20 | 167 | 951 | |
| полдник | Бифидум | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 36 |
| | Булочка 75 гр. | 75 | 5 | 1 | 37 | 179 | 229,01 |
| Итого за полдник | | 275 | 11 | 6 | 45 | 279 | |
| ужин | Салат из свеклы с майонезом и чесноком 100 (Лето) | 100 | 2 | 10 | 10 | 136 | 32,01 |
| | картофель отварной с тушенкой | 275 | 15 | 13 | 39 | 335 | 288 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с вит."С" 2 | 200 | | | 15 | 60 | 324,02 |
| Итого за ужин | | 775 | 30 | 25 | 166 | 978 | |
| На день | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 019 | 99 | 87 | 508 | 3146 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | | | | 3 | 2 222 |
| | Каша рисовая на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 6 | 6 | 36 | 218 | 261 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Чай с молоком | 130/70/15 | 2 | 2 | 18 | 97 | 320 |
| Итого за завтрак | | 575 | 16 | 15 | 106 | 608 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | | | 15 | 60 | 217 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | | | 15 | 60 | |
| обед | | | | | | | |
| | Борщ сибирский со сметаной с мясом | 500/25/10 | 16 | 13 | 50 | 374 | 228,03 |
| | Мясо тушеное (Лето) | 50/75 | 11 | 28 | 4 | 309 | 132 |
| | Макаронны отварные с маслом (250) | 250/10 | 9 | 7 | 66 | 362 | 175,02 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Кисель из кураги(сладкий) | 200 | 1 | | 34 | 135 | 101 |
| Итого за обед | | 1 270 | 46 | 49 | 230 | 1511 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 10 | 3 | 7 | 102 | 91 |
| | Пирожок с морковкой (Лето) | 100 | 6 | 2 | 43 | 213 | 6 |
| Итого за полдник | | 300 | 16 | 5 | 50 | 315 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Салат из сырых овощей 100гр. (Лето) | 100 | 2 | 13 | 4 | 144 | 63,01 |
| | Рыба жареная (Лето) | 100 | 21 | 8 | 3 | 170 | 166 |
| | Картофель отварной | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с сахаром(1) | 200/15 | | | 15 | 60 | 318 |
| | Лимон (Лето) | 7 | | | | 2 | 121 |
| Итого за ужин | | 877 | 41 | 28 | 173 | 1087 | |
| На день | | | | | | | |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 146 | 119 | 97 | 574 | 3583 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Сыр | 30 | 6 | 6 | | 79 | 23 |
| | Творожная запеканка сгущеным молоком | 150/25 | 27 | 18 | 37 | 424 | 201 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Кофе (суррогат) с сахаром и молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 116 | 111 |
| Итого за завтрак | | 515 | 44 | 34 | 109 | 909 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Персик(100) (Лето) | 100 | | | | | 308 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | | | | | |
| обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с грибами(свининой) | 500/25 | 10 | 16 | 43 | 361 | 192 |
| | Гуляш (свинина) (Лето) | 50/75 | 10 | 27 | 5 | 301 | 16 |
| | Каша рисовая рассыпчатая 250г. (Лето) | 250/10 | 6 | 6 | 53 | 288 | 162,04 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Отвар шиповника 200 гр. | 200 | 7 | | 19 | 82 | 325,02 |
| Итого за обед | | 1 260 | 42 | 50 | 196 | 1363 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 6 | | 8 | 60 | 97 |
| | Ватрушка с творогом | 100 | 12 | 6 | 46 | 285 | 8 |
| Итого за полдник | | 300 | 18 | 6 | 54 | 345 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Салат из перца сладкого 100 г. (Лето) | 100 | 1 | 3 | 5 | 51 | 173 |
| | Рыба припущенная в молоке с луком (Лето) | 100 | 17 | 7 | 3 | 148 | 169 |
| | Картофель отварной (Лето) | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай б/с с брусничной протертой | 200/25 | | | 11 | 45 | 324,03 |
| Итого за ужин | | 880 | 36 | 17 | 170 | 955 | |
| На день | | | | | | | |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 079 | 140 | 107 | 529 | 3574 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Колбаса в/к | 30 | 5 | 10 | | 113 | 73 |
| | Каша пшенная на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 9 | 7 | 44 | 274 | 258 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Чай с молоком | 130/70/15 | 2 | 2 | 18 | 97 | 320 |
| Итого за завтрак | | 565 | 24 | 26 | 114 | 774 | |
| завтрак 2 | Черешня100) (Лето) | 100 | 1 | | 12 | 58 | 295,01 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | 1 | | 12 | 58 | |
| обед | Суп из овощей со сметаной (Л) (Лето) | 500/10 | 4 | 5 | 20 | 142 | 344 |
| | Кура жареная 100 гр. | 100 | 26 | 16 | 1 | 250 | 117,02 |
| | Рагу овощное2 (Л) (Лето) | 250 | 4 | 6 | 23 | 163 | 159,04 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Сок фруктовый | 210 | 1 | | 25 | 99 | 182 |
| | Итого за обед | 1 220 | 44 | 28 | 145 | 985 | |
| поздний завтрак | Ряженка | 200 | 6 | 8 | 8 | 128 | 170 |
| | Булочка с изюмом | 100 | 6 | 2 | 47 | 231 | 269 |
| | Итого за полдник | 300 | 12 | 10 | 55 | 359 | |
| ужин | Томаты свежие (Лето) | 50 | 1 | | 2 | 10 | 150 |
| | Бефстроганов | 50/50 | 16 | 16 | 6 | 234 | 225 |
| | Макароны отварные с маслом (200) (Лето) | 200/5 | 7 | 4 | 53 | 274 | 175,01 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с вит."С" | 200 | | | 15 | 60 | 324,01 |
| | Итого за ужин | 755 | 37 | 22 | 178 | 1025 | |
| На день | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| | Итого за На день | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 2 964 | 118 | 86 | 504 | 3203 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Колбаса вареная порц. | 40 | 5 | 9 | | 104 | 104 |
| | Каша манная на натуральном молоке | 200/5/5 | 6 | 6 | 32 | 207 | 254 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Какао на молоке с сахаром | 200 | 3 | 3 | 20 | 120 | 94 |
| Итого за завтрак | | 560 | 22 | 25 | 104 | 721 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Абрикос (Лето) | 100 | 1 | | 10 | 44 | 306 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 1 | | 10 | 44 | |
| обед | | | | | | | |
| | Борщ холодный с мясом со сметаной (Лето) | 500/25/10 | 3 | 2 | 29 | 148 | 300 |
| | Поджарка(свинина) (Лето) | 50/15 | 10 | 27 | 2 | 290 | 148 |
| | Макароны отварные с маслом (250) (Лето) | 250/10 | 9 | 7 | 66 | 362 | 175,02 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Компот из изюма сладкий | 200 | 1 | | 26 | 108 | 24 |
| Итого за обед | | 1 210 | 32 | 37 | 199 | 1239 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Бифидум | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 36 |
| | Пирожок с капустой | 100 | 6 | 2 | 38 | 197 | 3 |
| Итого за полдник | | 300 | 12 | 7 | 46 | 297 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Салат витаминный (2) (Лето) | 75 | 1 | 3 | 7 | 64 | 70 |
| | Сердце тушеное в соусе (Лето) | 50/75 | 13 | 9 | 6 | 157 | 262 |
| | Картофель отварной | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 15 | 60 | 205 |
| Итого за ужин | | 870 | 32 | 19 | 179 | 992 | |
| На день | | | | | | | |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 064 | 99 | 88 | 538 | 3295 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Сыр | 30 | 6 | 6 | | 79 | 23 |
| | Творожная запеканка сгущенным молоком | 150/25 | 27 | 18 | 37 | 424 | 201 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Чай с сахаром(1) | 200/15 | | | 15 | 60 | 318 |
| Итого за завтрак | | 530 | 41 | 31 | 104 | 853 | |
| завтрак 2 | Вишня (Лето) | 100 | 1 | | 11 | 49 | 296 |
| | Итого за завтрак 2 | 100 | 1 | | 11 | 49 | |
| обед | Солянка сборная мясная сметаной | 500/45/10 | 11 | 23 | 23 | 337 | 72 |
| | Шницель рыбный натуральный 100гр. | 100 | 16 | 11 | 10 | 201 | 210,01 |
| | Пюре картофельное (Лето) | 200/5 | 4 | 4 | 35 | 194 | 157 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Кисель из кураги(сладкий) | 200 | 1 | | 34 | 135 | 101 |
| Итого за обед | | 1 210 | 41 | 39 | 178 | 1198 | |
| полдник | Кефир | 200 | 6 | | 8 | 60 | 97 |
| | Ватрушка с повидлом 75 гр | 75 | 4 | 2 | 56 | 257 | 275,01 |
| Итого за полдник | | 275 | 10 | 2 | 64 | 317 | |
| ужин | Огурцы свежие (Лето) | 50 | | | 2 | 7 | 136 |
| | Пудинг 100 (Лето) | 100 | 15 | 15 | 5 | 219 | 11,04 |
| | Баклажаны, фаршированные овощами 270г. (Лето) | 270 | 3 | 12 | 22 | 209 | 309,01 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с сахаром(1) | 200/15 | | | 15 | 60 | 318 |
| Итого за ужин | | 835 | 31 | 29 | 146 | 942 | |
| На день | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 2 974 | 124 | 101 | 503 | 3361 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Колбаса в/к | 30 | 5 | 10 | | 113 | 73 |
| | Каша пшеничная на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 9 | 6 | 45 | 270 | 255 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Кофе (суррогат) с сахаром и молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 116 | 111 |
| Итого за завтрак | | 550 | 25 | 26 | 117 | 789 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Слива (Лето) | 100 | 1 | | 10 | 43 | 181 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 1 | | 10 | 43 | |
| обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)(Л) (Лето) | 500/10 | 4 | 5 | 19 | 138 | 212,02 |
| | кура жареная 90 ГР | 90 | 26 | 18 | 1 | 267 | 117 |
| | Рагу овощное1(Л) (Лето) | 250 | 5 | 8 | 30 | 215 | 158 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Отвар шиповника 200 гр. | 200 | 7 | | 19 | 82 | 325,02 |
| Итого за обед | | 1 200 | 51 | 32 | 145 | 1033 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 6 | 8 | 8 | 128 | 170 |
| | Конфеты | 35 | 2 | 5 | 57 | 268 | 109 |
| Итого за полдник | | 235 | 8 | 13 | 65 | 396 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Салат из моркови 75 г. | 75 | 1 | 5 | 9 | 87 | 84,02 |
| | Печень по-строгановски | 50/50 | 16 | 5 | 6 | 130 | 142 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 250гр. (Лето) | 250/10 | 15 | 9 | 80 | 465 | 335,01 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с вит."С" 2 | 200 | | | 15 | 60 | 324,02 |
| Итого за ужин | | 835 | 45 | 21 | 212 | 1189 | |
| На день | | | | | | | |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 2 944 | 130 | 92 | 549 | 3452 | |

Рацион: ОВД 15 О

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | | | | 3 | 2 222 |
| | Каша геркулесовая на натуральном молоке с сахаром | 200/5/5 | 7 | 7 | 30 | 212 | 250 |
| | Масло сливочное | 10 | | 6 | | 57 | 22 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | Чай с молоком | 130/70/15 | 2 | 2 | 18 | 97 | 320 |
| Итого за завтрак | | 575 | 17 | 16 | 100 | 602 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоки (Лето) | 100 | | | 15 | 60 | 217 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | | | 15 | 60 | |
| обед | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 210 | 1 | | 25 | 99 | 182 |
| | Суп картофельный с рыбой и перловкой (Л) (Лето) | 500/35 | 13 | 8 | 39 | 280 | 34,05 |
| | Шницель натуральный рубленный | 100 | 15 | 38 | 8 | 434 | 208 |
| | Капуста тушеная свежая (Лето) | 250 | 5 | 9 | 17 | 171 | 95,02 |
| | Батон нарезной из муки в/с 50 | 50 | 4 | | 26 | 117 | 42 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| Итого за обед | | 1 245 | 43 | 56 | 165 | 1315 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Бифидум | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 36 |
| | Булочка (Лето) | 100 | 7 | 2 | 51 | 251 | 229 |
| Итого за полдник | | 300 | 13 | 7 | 59 | 351 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 70 | 5 | 11 | 6 | 140 | 86 |
| | Рыба припущенная в молоке с луком (Лето) | 100 | 17 | 7 | 3 | 148 | 169 |
| | Картофель отварной | 250/5 | 5 | 5 | 49 | 264 | 267 |
| | батон нарезной из муки в/с 100 | 100 | 8 | 1 | 52 | 233 | 43 |
| | хлеб 100 | 100 | 5 | 1 | 50 | 214 | 47 |
| | Чай с вит."С" | 200 | | | 15 | 60 | 324,01 |
| Итого за ужин | | 825 | 40 | 25 | 175 | 1059 | |
| На день | | | | | | | |
| | Зелень свежая петрушка | 2 | | | | 1 | 88 |
| | Зелень свежая укроп | 2 | | | | 1 | 88,01 |
| | Лавровый лист | 1 | | | | | 119 |
| | перец горошком | 1 | | | | | 53 |
| | Соль йодированная | 10 | | | | | 339 |
| | Соль(для обработки)8г. | 8 | | | | | 341,02 |
| Итого за На день | | 24 | | | | 2 | |
| Итого за день | | 3 069 | 113 | 104 | 514 | 3389 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|-------|------|------|--------|--|
| итого за период | 42 413 | 1683 | 1370 | ЗАК | 47555 | |
| среднее значение за период | | 120,2 | 97,9 | 52,2 | 3396,8 | |

Составил Степанов М/с диетическая

Сщ

Утвердил

И. Г. Костив



В данном журнале пронумеровано и
прошнуровано 16

листов

Директор СПб ГБУ СО
Психоневрологический интернат №6

(И.Т.Костив)

Зам.Директора по М.Ч.

(Н.М.Мох)