

«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»
Центр социальной реабилитации инвалидов трудоспособного
возраста**

**(ОВД-15)
Сезон: Зима
(Сентябрь-Май)**

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВД 15

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ветчина	50	5	24		235	232
	каша пшенная на натуральном молоке с сахаром	200/5/5	8	7	37	239	258
	Масло сливочное	10		6		57	22
	батон нарезной из муки в/с 100	100	8	1	52	233	43
	Кофе (суррогат) с сахаромс молоком 4	200	3	3	21	119	111,01
Итого за завтрак		570	24	41	110	883	
завтрак 2	Груша 100 гр.	100	1		11	45	241,02
	Итого за завтрак 2	100	1		11	45	
обед	Щи из квашеной капусты с мясом (Зима)	500/25/10	8	19	18	275	216,02
	Рыба жареная	100	21	6	4	155	166
	Пюре картофельное 200г (Зима)	200/4	4	3	35	188	157
	Батон нарезнойиз муки в/с 50	50	4		26	117	42
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Кисель из кураги (жидкий)	200			18	73	101,02
Итого за обед		1 189	42	29	151	1022	
полдник	Пирожок с капустой	100	6	2	38	197	3
	Чай с сахаром 1г	200/10			7	28	318
	Итого за полдник	310	6	2	45	225	
ужин	салат из помидоров, сладкого перца(3) (Зима)	75/5	1	4	3	57	174,03
	Плов из свинины	200/50	16	30	47	519	25
	Батон нарезнойиз муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с сахаром 1г	200/10			7	28	318
Итого за ужин		740	30	36	159	1051	
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	10	3	17	140	91
	Итого за Ужин 2	200	10	3	17	140	
На день	Соль иодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Зелень свежая петрушка	1				1	88
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 127	113	111	493	3368	

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
	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		530	42	37	107	924	
завтрак 2	Мандарин 100 (Зима)	100	1		9	37	125,02
Итого за завтрак 2		100	1		9	37	
обед	Томаты свежие	50	1		2	10	150
	Борщ свежей капустой и картофелем с мясом (со сметаной) (Зима)	500/25/10	10	11	28	254	14,05
	Шницель рыбный натуральный (Зима)	75	13	6	8	131	210
	Рагу овощное2	200	4	9	22	185	159
	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	38	27	162	1019	
полдник	Ватрушка с творогом	100	12	6	39	260	8
	Отвар шиповника (Зима)	200	7		24	102	325
Итого за полдник		300	19	6	63	362	
ужин	Огурцы свежие (Зима)	50			2	7	136
	Чеснок (Зима)	7			1	7	207
	Сердце тушеное в соусе	50/75	13	9	5	152	262
	Каша рисовая рассыпчатая 250г.(Л)	250/8	6	4	54	274	348,01
	Батон нарезной из муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с сахаром 1г	200/10			7	28	318
Итого за ужин		850	32	15	171	915	
Ужин 2	Кефир	200	6		8	60	97
Итого за Ужин 2		200	6		8	60	
На день	Соль йодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Зелень свежая петрушка	1				1	88
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 208	138	85	520	3319	

Рацион: ОВД 15

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	8	6	38	236	255
	Масло сливочное	10		6		57	22
	батон нарезной из муки в/с 100	100	8	1	52	233	43
	Какао на молоке с сахаром 4	200	4	3	21	127	94,01
Итого за завтрак		560	20	16	111	656	
завтрак 2	Бананы 100 (Зима)	100	1		22	94	224
Итого за завтрак 2		100	1		22	94	
обед	Огурцы свежие	50			2	7	136
	суп вермишелевый (Зима)	500	5	3	33	178	66,03
	Кура жареная	100	29	18	1	284	117
	Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом	200	5	8	13	143	266
	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		1 210	49	30	150	1042	
полдник	Пирожок с сердцем	100	17	4	37	257	7
	Чай с сахаром 1г	200/10			7	28	318
Итого за полдник		310	17	4	44	285	
ужин	Салат рыбный	100	5	16	7	190	77
	Поджарка(свинина)	50/15	10	27	3	293	148
	Макароны отварные 200	200/5	7	4	53	281	123,03
	Батон нарезной из муки в/с 100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с вит."С" 1г	200/7			7	28	324,09
Итого за ужин		777	35	49	172	1239	
Ужин 2	Ряженка	200	6	8	8	128	170
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	128	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Соль иодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 175	128	107	507	3446	

Рацион: ОВД 15

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							
	Киви (100) (Зима)	100	1	4	7	68	99
Итого за завтрак 2		100	1	4	7	68	
обед							
	Томаты свежие	50	1		2	10	150
	Суп картофельный с рыбой и перловкой	500/35	24	9	44	351	34
	Печень жаренная	50	14	8	2	140	321
	- Капуста тушеная свежая с грудинкой	200	5	12	23	218	220
	Батон нарезной из муки в/с 50	50	4		26	117	42
	Кисель из кураги(сладкий)	200	1		34	135	101
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
Итого за обед		1 185	54	30	181	1185	
полдник							
	Булочка (Зима)	100	7	2	51	252	229
	Отвар шиповника	200	7		24	102	325
Итого за полдник		300	14	2	75	354	
ужин							
	Салат яичный (Зима)	100	2	14	2	138	81
	Гуляш (свинина)	50/75	10	27	4	298	16
	Картофель отварной	200/5	5	5	49	263	267
	Батон нарезной из муки в/с 100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с сахаром(1)	200			15	60	318
Итого за ужин		830	30	48	172	1206	
Ужин 2							
	Бифидум	200	6	5	8	100	36
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
На день							
	Соль йодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 218	127	117	545	3648	

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 сахаромс молоком 4	200	3	3	21	119	111,01
Итого за завтрак		525	43	37	110	937	
завтрак 2							
	Апельсины 100 (Зима)	100	1		8	38	222,02
Итого за завтрак 2		100	1		8	38	
обед							
	Огурцы свежие	50			2	7	136
	Солянка сборная мясная сметаной	500/25/10	12	25	21	361	72
	Биточки рыбные(филе) 1 (Зима)	100	14	9	15	199	13,01
	Баклажаны, фаршированные овощами 220	220	3	13	16	189	309,02
	Батон нарезнойиз 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		1 255	39	48	156	1195	
полдник							
	ватрушка с повидлом (Зима)	100	5	2	182	409	275
	Чай с сахаром(1)	200			15	60	318
Итого за полдник		300	5	2	197	469	
ужин							
	салат из свежих овощей	100/5	1	6	4	75	330
	запеканка картофельная с мясом сметаной (Зима)	243/10	19	21	51	472	1
	Батон нарезнойиз муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай б/с сбрусникой протертой(1)	200			11	45	324,04
Итого за ужин		758	33	29	168	1039	
Ужин 2							
	Кефир	200	6		8	60	97
Итого за Ужин 2		200	6		8	60	
На день							
	Соль йодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 156	127	116	647	3740	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо вареное	40				3	2 222
	Масло сливочное	10		6		57	22
	Каша рисовая на натуральном молоке с сахаром (Зима)	200/5/5	6	6	34	208	261
	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	104	598	
завтрак 2	Яблоки 100 (Зима)	100			11	46	217,02
Итого за завтрак 2		100			11	46	
обед	Томаты свежие	50	1		2	10	150
	Щи из свежей капусты	500//10	4	7	19	156	277,02
	Рыба жареная (Зима)	100	21	6	4	155	166
	Картофель отварной	200/5	5	5	49	263	267
	Батон нарезной из муки в/с32	32	2		17	75	42,04
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Кисель из кураги (жидкий)	200			18	73	101,02
Итого за обед		1 197	38	19	159	946	
полдник	Печенье	35	3	4	27	142	143
	Ряженка	200	6	8	8	128	170
Итого за полдник		235	9	12	35	270	
ужин	Салат из свеклы с майонезом и чесноком 75	75	1	5	8	77	32,02
	Печень по-строгановски	50/50	15	12	3	179	142
	Макароны отварные 150 (Зима)	150/5	6	4	39	211	123,02
	Батон нарезной из муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с сахаром(1)	200			15	60	318
Итого за ужин		730	35	23	167	974	
На день	Соль йодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
Итого за На день		18				2	
Итого за день		2 855	98	69	476	2836	

Рацион: ОВД 15

Неделя: 1

День: воскресенье

		Подсчитано		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
	Масло сливочное	10		6		57	22
	батон нарезной из муки в/с 100	100	8	1	52	233	43
	Какао на молоке с сахаром 4	200	4	3	21	127	94,01
	Итого за завтрак	550	25	23	103	708	
завтрак 2	Сырок глазированный	50	2	13	18	191	315
	Киви (100) (Зима)	100	1	4	7	68	99
	Итого за завтрак 2	150	3	17	25	259	
обед	Томаты свежие (Зима)	50	1		2	10	150
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	500/25/10	12	11	40	312	161
	Биточки мясные (Зима)	100	14	12	12	210	219
	Морковь тушеная с рисом 250г. (Зима)	250	5	8	42	258	10,02
	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	1 295	42	32	197	1220	
полдник	Булочка 80г.	80	6	2	41	204	229,01
	Чай с сахаром 1г	200/7			7	28	318
	Итого за полдник	287	6	2	48	232	
ужин	Икра кабачковая 50 г. (Зима)	50	1	5	4	61	93,01
	картофель отварной с тушенкой (Зима)	275	15	13	39	335	288
	Батон нарезной из муки в/с 100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с вит. "С" 1г	200/7			7	28	324,09
	Итого за ужин	732	29	20	152	871	
Ужин 2	Бифидум	200	6	5	8	100	36
	Итого за Ужин 2	200	6	5	8	100	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Соль йодированная	10					
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 232	111	99	533	3392	

Рацион: ОВД 15

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	34	208	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	104	598	
завтрак 2	Яблоки 100	100			11	46	217,02
	Итого за завтрак 2	100			11	46	
обед	Борщ московский с мясом сметаной	500/45/10	12	16	29	314	15
	Горбуша отварная с соусом польским (Зима)	75/50	20	13	2	204	239,01
	Картофель отварной	200/5	5	5	49	263	267
	Кисель из кураги(сладкий)	200	1		34	135	101
	Батон нарезнойиз муки в/с 50	50	4		26	117	42
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Итого за обед	1 235	47	35	190	1247	
полдник	Булочка с изюмом	100	6	2	47	234	269
	Йогурт питьевой	200	10	3	17	140	91
	Итого за полдник	300	16	5	64	374	
ужин	Пудинг из говядины 100г. (Зима)	100	20	19	1	252	11
	Каша гречневая рассыпчатая 250г. (Зима)	250/7	15	7	79	443	240,04
	Салат из свежей капусты 75 (Зима)	75	1	5	8	81	22
	Чай с сахаром(1)	200			15	60	318
	Батон нарезнойиз муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Итого за ужин	832	49	33	205	1283	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Перец горошком	1					53
	Лавровый лист	1					119
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Соль йодированная	10					
	Итого за На день	18				2	
Итого за день	3 060	128	88	574	3550		

Рацион: ОВД 15

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 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 сахаромс молоком 4	200	3	3	21	119	111,01
Итого за завтрак		515	44	34	110	912	
завтрак 2	Мандарин 100 (Зима)	100	1		9	37	125,02
	Итого за завтрак 2	100	1		9	37	
обед	Огурцы свежие	50			2	7	136
	Суп картофельный с рыбой и перловкой	500/35	24	9	44	351	34
	Бефстроганов	50/50	16	16	5	230	225
	Макароны отварные 200 (Зима)	200/6	8	4	53	282	123,03
	Отвар шиповника 200/10 (Зима)	200/10	7		14	62	325,02
	Батон нарезнойиз муки в/с 50	50	4		26	117	42
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
Итого за обед		1 251	64	30	194	1263	
полдник	Ватрушка с творогом	100	12	6	39	260	8
	Чай с сахаром(1) (Зима)	200			15	60	318
	Итого за полдник	300	12	6	54	320	
ужин	Салат витаминный (Зима)	75	1	5	7	78	70,02
	Запеканка картофельная с сердцем сметаной	243/10	18	15	51	412	89
	Чай б/с сбрусникой протертой(1)	200			11	45	324,04
	Батон нарезнойиз муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
Итого за ужин		728	32	22	171	982	
Ужин 2	Кефир	200	6		8	60	97
	Итого за Ужин 2	200	6		8	60	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Соль иодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
Итого за На день		18				2	
Итого за день		3 112	159	92	546	3576	

Рацион: ОВД 15

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 пшеничная на натуральном молоке с сахаром	200/5/5	8	7	37	239	258
	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		565	23	26	107	739	
завтрак 2	Груша 100 гр. (Зима)	100	1		11	45	241,02
	Итого за завтрак 2	100	1		11	45	
обед	Огурцы свежие	50			2	7	136
	Суп из овощей сметаной	500/10	4	7	27	186	186,03
	Кура жареная 90гр.	90	27	17	1	261	117,06
	Пюре картофельное 200г (Зима)	200/4	4	3	35	188	157
	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	1 214	45	28	166	1072	
полдник	Пирожок с капустой	100	6	2	38	197	3
	Ряженка	200	6	8	8	128	170
Итого за полдник		300	12	10	46	325	
ужин	салат из помидоров, сладкого перца	75/5	1	4	3	57	174,03
	Голубцы с рисом и мясом, ленивые (Зима)	300	25	23	29	420	238,01
	Чай с вит."С"	200			15	60	324,01
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Батон нарезной из муки в/с 100г.	100	8	1	52	233	42,05
	Итого за ужин	780	39	29	149	984	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Соль йодированная	10					
Итого за На день		18				2	
Итого за день		2 977	120	93	479	3167	

Рацион: ОВД 15

Неделя: 2

День: четверг

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр	30	6	6		79	23
	Каша гречневая на натуральном молоке с сахаром	210	9	7	44	272	253
	Масло сливочное	10		6		57	22
	батон нарезной из муки в/с 100	100	8	1	52	233	43
	Какао на молоке с сахаром 4	200	4	3	21	127	94,01
Итого за завтрак		550	27	23	117	768	
завтрак 2							
	Виноград 100 (Зима)	100	1		18	73	235,01
Итого за завтрак 2		100	1		18	73	
обед	Суп картофельный с горохом(свинина) (Зима)	500/25	17	17	46	402	190
	Рыба жареная	100	21	6	4	155	166
	Картофель жареный (Зима)	200	3	16	32	284	96
	Батон нарезной из муки в/с 50	50	4		26	117	42
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Кисель из кураги (жидкий)	200			18	73	101,02
Итого за обед		1 175	50	40	176	1245	
полдник							
	Чай с сахаром 1г	200/7			7	28	318
	Оладьи (Зима)	150/20	12	15	74	470	138
Итого за полдник		377	12	15	81	498	
ужин	Огурцы свежие (Зима)	50			2	7	136
	Поджарка	50/15	13	13	2	183	198
	Макароны отварные 200	200/5	7	4	53	281	123,03
	Батон нарезной из муки в/с 100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с сахаром 1г	200/10			7	28	318
	Итого за ужин	730	33	19	166	946	
Ужин 2							
	Бифидум	200	6	5	8	100	36
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Соль иодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Итого за На день	18				2	
Итого за день		3 150	129	102	566	3632	

Рацион: ОВД 15

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 молоком	130/70/15	2	2	18	97	320
Итого за завтрак		530	43	33	107	890	
завтрак 2	Апельсины 100 (Зима)	100	1		8	38	222,02
	Итого за завтрак 2	100	1		8	38	
обед	Суп картофельный с грибами(свиной) (Зима)	500/25	10	15	39	335	192
	Шницель рыбный натуральный (Зима)	75	13	6	8	131	210
	Рагу овощное1	200	4	10	23	199	158
	Батон нарезной из муки в/с 50	50	4		26	117	42
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Отвар шиповника	200	7		24	102	325
	Итого за обед	1 150	43	32	170	1098	
полдник	ватрушка с повидлом	100	5	2	182	409	275
	Кефир	200	6		8	60	97
	Итого за полдник	300	11	2	190	469	
ужин	Сельдь (Зима)	75	13	6		108	180
	Салат из свеклы с майонезом и чесноком 75	75	1	5	8	77	32,02
	жаркое по домашнему свинина (Зима)	300	14	30	42	492	245
	Батон нарезной из муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с сахаром(1) (Зима)	200			15	60	318
	Итого за ужин	850	41	43	167	1184	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Соль иодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
Итого за На день		18				2	
Итого за день		2 948	139	110	642	3681	

Рацион: ОВД 15

Неделя: 2

День: суббота

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 (Зима)	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
	Кофе (суррогат) с сахаромс молоком 4	200	3	3	21	119	111,01
	Итого за завтрак	560	22	25	105	720	
завтрак 2	Груша 100 гр. (Зима)	100	1		11	45	241,02
	Итого за завтрак 2	100	1		11	45	
обед	Щи из свежей капусты (Зима)	500//10	4	7	19	156	277,02
	Кура жареная 90гр.	90	27	17	1	261	117,06
	Капуста тушеная свежая (Зима)	250	5	6	21	161	95
	Батон нарезнойиз 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	1 200	46	31	143	1017		
дник	Чай с сахаром 1г (Зима)	200/7			7	28	318
	Булочка 80г. (Зима)	80	6	2	41	204	229,01
	Итого за полдник	287	6	2	48	232	
ужин	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Салат из помидор с репчатым луком 100г. (Зима)	100	1	3	5	53	317,02
	Рулет с луком и яйцом	142	16	14	18	253	51
	Макароны отварные 200 (Зима)	200/6	8	4	53	282	123,03
	Батон нарезнойиз муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	Чай с сахаром 1г (Зима)	200/7			7	28	318
	Итого за ужин	855	38	23	185	1063	
Ужин 2	Ряженка	200	6	8	8	128	170
	Итого за Ужин 2	200	6	8	8	128	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Соль иодированная	10					
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Итого за На день	18				2	
Итого за день	3 220	119	89	500	3207		

Рацион: ОВД 15

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 100	100			11	46	217,02
Итого за завтрак 2		100			11	46	
обед	Борщ сибирский с мясом со сметаной (Зима)	500/25/10	15	12	34	295	228,02
	Биточки рыбные(филе) 1	100	14	9	15	199	13,01
	Рагу овощное2	200	4	9	22	185	159
	Батон нарезнойиз 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	1 195	43	31	172	1109	
дник							
	конфеты шоколадные	35	2	5	57	268	109,01
	Бифидум	200	6	5	8	100	36
Итого за полдник		235	8	10	65	368	
ужин	Салат из моркови 100 (Зима)	100	1	3	11	81	84,01
	Шницель натуральный рубленый	100	14	38	5	411	208
	Каша гречневая рассыпчатая 250г.	250/8	15	7	80	444	240,04
	Батон нарезнойиз муки в/с100г.	100	8	1	52	233	42,05
	хлеб 100	100	5	1	50	214	47
	Чай с вит."С"	200			15	60	324,01
	Итого за ужин	858	43	50	213	1443	
На день	Зелень свежая петрушка	1				1	88
	Зелень свеж. укроп	1				1	88,01
	Соль (для обработки) 4г.	4					183,02
	Соль иодированная	10					
	Лавровый лист	1					119
	Перец горошком	1					53
	Итого за На день	18				2	
Итого за день		2 981	111	107	561	3570	

Итого за период	43 419	1747	1385	7589	48132
Среднее значение за период		124,8	98,9	542,4	438

Составил СШ М/с диетическая

Степанова СА

Утвердил



И.Г. Костин

В данном журнале пронумеровано и
прошнуровано 16

листов

Директор СПб ГБУ СО
Психоневрологический интернат №6

(И.Г.Костив)

Зам.Директора по М.Ч.

(Н.М.Мох)