

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Обеспечиваемые

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|----|-----|--------------------------------------|---------------|----|-----|----|------------------------------|-----|-----|----|
|                         |  |                 | Б                       | Ж  | У   |                                      | В1            | С  | А   | Е  | Ca                           | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                    | 8             | 9  | 10  | 11 | 12                           | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 6,1                     | Каша манная молочная вязкая (1)(у)     | 200             | 8                       | 7  | 44  | 274                                  |               |    | 30  | 1  | 134                          | 133 | 23  | 1  |
| 5,52                    | Сыр (порциями) (у)                     | 27              | 7                       | 8  |     | 97                                   |               |    |     |    | 243                          | 159 | 14  |    |
| 11 036                  | Чай с сахаром                          | 200             |                         |    | 15  | 57                                   |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                | 50              |                         |    |     |                                      |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)           | 30/10           | 2                       | 8  | 15  | 141                                  |               |    |     |    | 2                            | 3   |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |                 | 17                      | 23 | 74  | 569                                  |               |    | 30  | 1  | 379                          | 295 | 37  | 1  |
| <b>обед</b>             |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 117,0                   | Икра кабачковая (70) (у)               | 70              | 1                       | 6  | 6   | 83                                   |               | 12 |     |    |                              |     |     |    |
| 1,69                    | суп рисовый 400 (у)                    | 400             | 2                       | 3  | 20  | 122                                  |               | 2  |     |    | 21                           | 39  | 15  | 1  |
| 2,24                    | Котлета мясная жаренная (у)            | 105             | 8                       | 11 | 6   | 160                                  |               | 1  |     |    |                              |     |     |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)              | 150             | 4                       | 5  | 27  | 172                                  |               | 31 | 35  |    |                              |     |     |    |
| 11 106                  | Компот из смеси сухофруктов, (у)       | 200             | 1                       |    | 31  | 123                                  |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 55 (6) (у)              | 55              | 4                       | 1  | 26  | 131                                  |               |    |     | 1  | 11                           | 36  | 8   | 1  |
| 5 003,0                 | Хлеб ржано-пшеничный (у)               | 100             | 6                       | 1  | 40  | 197                                  |               |    |     | 1  | 29                           | 130 | 42  | 4  |
| <b>Итого за обед</b>    |  |                 | 26                      | 27 | 156 | 988                                  |               | 46 | 35  | 2  | 61                           | 205 | 65  | 6  |
| <b>полдник</b>          |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 5                       | Снежок                                 | 194             | 6                       | 5  | 22  | 154                                  |               |    |     |    | 233                          | 175 | 27  |    |
| <b>Итого за полдник</b> |  |                 | 6                       | 5  | 22  | 154                                  |               |    |     |    | 233                          | 175 | 27  |    |
| <b>ужин</b>             |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 4,1                     | Яйцо "вкрутую" (1) (у)                 | 40              | 5                       | 5  |     | 63                                   |               |    | 100 |    |                              |     |     |    |
| 15 063                  | Сырники жареные из творога со сметаной | 165/20          | 29                      | 18 | 34  | 416                                  |               | 1  | 124 |    |                              | 18  | 3   |    |
| 11,53                   | Какао с молоком с сахаром(у)           | 200             | 4                       | 4  | 21  | 77                                   |               |    |     |    | 120                          | 90  | 14  |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный (2) (у)                 | 50              | 4                       | 1  | 24  | 120                                  |               |    |     | 1  | 10                           | 33  | 7   | 1  |
| <b>Итого за ужин</b>    |  |                 | 42                      | 28 | 79  | 676                                  |               | 1  | 224 | 1  | 130                          | 141 | 24  | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |  |                 |                         |    |     |                                      |               |    |     |    |                              |     |     |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)                  | 200             | 1                       | 1  | 17  | 79                                   |               | 20 |     |    |                              |     |     |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |  |                 | 1                       | 1  | 17  | 79                                   |               | 20 |     |    |                              |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 92                      | 84 | 348 | 2466                                 |               | 67 | 289 | 4  | 803                          | 816 | 153 | 8  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Обеспечиваемые

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |      |    | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |    |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|----|----|--------------------------------------|---------------|----|------|----|------------------------------|-----|-----|----|
|                         |  |                 | Б                       | Ж  | У  |                                      | В1            | С  | А    | Е  | Ca                           | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                    | 8             | 9  | 10   | 11 | 12                           | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |  |                 |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| 1,27                    | Морковь свежая (у)                                 | 100             | 1                       |    | 7  | 34                                   |               | 5  |      |    |                              |     |     |    |
| 6,5                     | Каша рисовая молочная вязкая 205 (у)               | 205             | 6                       | 6  | 40 | 239                                  |               |    |      |    | 113                          | 146 | 34  | 1  |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                                  | 200             |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                       | 30/10           | 2                       | 8  | 15 | 141                                  |               |    |      |    | 2                            | 3   |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                            | 50              |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |                 | 9                       | 14 | 62 | 414                                  |               | 5  |      |    | 115                          | 149 | 34  | 1  |
| <b>обед</b>             |  |                 |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| 9,52                    | Свекла отварная (50) (у)                           | 50              | 1                       | 4  | 5  | 56                                   |               | 5  |      |    |                              |     |     |    |
| 15 052                  | суп картофельный рыбный ( скумбрия) (у)            | 400             |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| 8,51                    | Каша гречневая рассыпчатая (100) (3) (у)           | 100             | 6                       | 4  | 29 | 180                                  |               |    | 30   |    | 17                           | 139 | 92  | 3  |
| 2,81                    | Печень тушенная в сметанном соусе (II вариант) (у) | 95              | 14                      | 12 | 4  | 189                                  |               | 24 | 6098 |    |                              |     |     |    |
| 11,72                   | Сок в ассортименте (у)                             | 180             | 1                       |    | 16 | 68                                   |               | 4  |      |    |                              |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                          | 60              | 5                       | 1  | 29 | 143                                  |               |    |      | 1  | 12                           | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                            | 50              |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| <b>Итого за обед</b>    |  |                 | 27                      | 21 | 83 | 636                                  |               | 33 | 6128 | 1  | 29                           | 178 | 100 | 4  |
| <b>полдник</b>          |  |                 |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |
| 037,0                   | Кефир (193) (у)                                    | 193             | 6                       | 6  | 8  | 110                                  |               | 1  |      |    |                              |     |     |    |
| 12,15                   | Блины с сахаром                                    | 125/5           | 9                       | 9  | 69 | 405                                  |               |    | 34   |    | 60                           | 45  | 7   |    |
| <b>Итого за полдник</b> |  |                 | 15                      | 15 | 77 | 515                                  |               | 1  | 34   |    | 60                           | 45  | 7   |    |
| <b>ужин</b>             |  |                 |                         |    |    |                                      |               |    |      |    |                              |     |     |    |

|                        |                             |     |    |    |     |      |  |    |      |   |     |     |     |   |
|------------------------|-----------------------------|-----|----|----|-----|------|--|----|------|---|-----|-----|-----|---|
| 9 125                  | Томаты консервированные (у) | 75  | 1  |    | 1   | 12   |  |    |      |   |     |     |     |   |
| 8,24                   | Пюре картофельное (2) (у)   | 150 | 4  | 5  | 27  | 172  |  | 31 | 35   |   |     |     |     |   |
| 2,11                   | Сосиски отварные 73 (у)     | 73  | 8  | 16 | 1   | 183  |  |    |      |   |     |     |     |   |
| 11,36                  | Чай с сахаром (у)           | 200 |    |    | 15  | 57   |  |    |      |   |     |     |     |   |
| 7,6                    | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)   | 60  | 5  | 1  | 29  | 143  |  |    |      | 1 | 12  | 39  | 8   | 1 |
| 15,02                  | хлеб ржано-пшеничный 50     | 50  |    |    |     |      |  |    |      |   |     |     |     |   |
| <b>Итого за ужин</b>   |                             |     | 18 | 22 | 73  | 567  |  | 31 | 35   | 1 | 12  | 39  | 8   | 1 |
| <b>2 ужин</b>          |                             |     |    |    |     |      |  |    |      |   |     |     |     |   |
| 11,29                  | Яблоко (порциями) (у)       | 200 | 1  | 1  | 17  | 79   |  | 20 |      |   |     |     |     |   |
| <b>Итого за 2 ужин</b> |                             |     | 1  | 1  | 17  | 79   |  | 20 |      |   |     |     |     |   |
| <b>Итого за день</b>   |                             |     | 70 | 73 | 312 | 2211 |  | 90 | 6197 | 2 | 216 | 411 | 149 | 6 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обеспечиваемые

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|---------------|-----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж   | У   |                                | В1            | С   | А   | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5   | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10  | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 6,2                     | Каша геркулесовая молочная 200/5(у)                          | 200/5        | 7                    | 9   | 30  | 229                            |               |     |     | 1  | 137                       | 234 | 63  | 2  |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)  | 200          |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                                 | 30/10        | 2                    | 8   | 15  | 141                            |               |     |     |    | 2                         | 3   |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                                      | 50           |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | 9                    | 17  | 45  | 370                            |               |     |     | 1  | 139                       | 237 | 63  | 2  |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 9 122                   | Огурцы консервированные                                      | 50           |                      |     | 1   | 7                              |               | 3   |     |    |                           |     |     |    |
| 1,52                    | Суп с макаронными изделиями 400 (у)                          | 400          | 4                    | 4   | 27  | 158                            |               | 1   |     |    | 24                        | 53  | 20  | 1  |
| 8,37                    | Капуста тушеная в томатном соусе (у)                         | 200          | 4                    | 7   | 11  | 126                            |               | 81  | 59  |    |                           |     |     |    |
| 2,99                    | Куры отварные (100) (д)                                      | 100          | 18                   | 18  | 1   | 234                            |               | 3   | 57  |    |                           |     |     |    |
| 11 112                  | Кисель из яблочного сока (у)                                 | 200          |                      |     | 33  | 131                            |               |     |     |    | 9                         | 12  | 2   | 1  |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                                    | 60           | 5                    | 1   | 29  | 143                            |               |     |     | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                                      | 50           |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | 31                   | 30  | 102 | 799                            |               | 88  | 116 | 1  | 45                        | 104 | 30  | 3  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 5,43                    | Ряженка (у)  | 194          | 6                    | 12  | 8   | 163                            |               | 1   |     |    |                           |     |     |    |
| 12,2                    | Булочка (у)  | 90           | 8                    | 13  | 45  | 325                            |               |     | 30  |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | 14                   | 25  | 53  | 488                            |               | 1   | 30  |    |                           |     |     |    |
| <b>ужин</b>             |  |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 9,15                    | Салат "Здоровье"70 (у)                                       | 70           | 1                    | 10  | 5   | 115                            |               | 2   |     |    | 12                        | 14  | 7   |    |
| 2,48                    | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (1) (у) | 245          | 23                   | 26  | 30  | 455                            |               | 32  | 102 |    |                           |     |     |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)  | 200          |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                                    | 60           | 5                    | 1   | 29  | 143                            |               |     |     | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                                      | 50           |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за ужин</b>    |  |              | 29                   | 37  | 64  | 713                            |               | 34  | 102 | 1  | 24                        | 53  | 15  | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |  |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)  | 200          | 1                    | 1   | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |  |              | 1                    | 1   | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 84                   | 110 | 281 | 2449                           |               | 143 | 248 | 3  | 208                       | 394 | 108 | 6  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обеспечиваемые

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |                                  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                       | 2                                | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 6,35                    | Каша пшенная молочная вязкая (у) | 210          | 9                    | 8  | 43  | 284                            |               |    | 30 |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 5,52                    | Сыр (порциями) (у)               | 27           | 7                    | 8  |     | 97                             |               |    |    |    | 243                       | 159 | 14 |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                | 200          |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)     | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |    |    |    | 2                         | 3   |    |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50          | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  |              | 18                   | 24 | 58  | 522                            |               |    | 30 |    | 365                       | 252 | 28 |    |
| <b>обед</b>             |                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 1,1                     | Лечо из перца (у)                | 100          |                      |    | 8   | 12                             |               | 7  |    |    |                           |     |    |    |
| 1,78                    | Борщ со сметаной 410 (у)         | 410          | 3                    | 6  | 21  | 154                            |               | 36 | 15 |    | 1                         | 1   |    |    |
| 8,52                    | Вермишель отварная (145) (у)     | 145          | 5                    | 4  | 34  | 197                            |               |    |    | 8  | 12                        | 45  | 8  | 1  |
| 2,25                    | Говядина отварная (у)            | 50           | 16                   | 13 |     | 177                            |               |    |    |    | 12                        | 6   | 3  |    |
| 11 106                  | Компот из смеси сухофруктов, (у) | 200          | 1                    |    | 31  | 123                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)        | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |    |    | 1  | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50          | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за обед</b>    |                                  |              | 30                   | 24 | 123 | 806                            |               | 43 | 15 | 9  | 37                        | 91  | 19 | 2  |
| <b>полдник</b>          |                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
|                         | Йогурт (у)                       | 194          | 6                    | 6  | 9   | 116                            |               |    |    |    | 233                       | 175 | 27 |    |
| 1,11                    | Карамель (35) (у)                | 35           |                      |    | 32  | 125                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за полдник</b> |                                  |              | 6                    | 6  | 41  | 241                            |               |    |    |    | 233                       | 175 | 27 |    |
| <b>ужин</b>             |                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |

|                        |  |     |           |           |            |             |  |           |           |           |            |            |            |          |
|------------------------|--|-----|-----------|-----------|------------|-------------|--|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|----------|
| 9,2                    | Салат "Петрушка" 100(у)                  | 100 | 7         | 14        | 5          | 176         |  | 6         | 3         |           | 170        | 133        | 9          |          |
| 8,1                    | Рис отварной рассыпчатый (1 вариант) (у) | 150 | 4         | 4         | 39         | 211         |  |           |           |           | 13         | 84         | 27         | 1        |
| 3,46                   | Минтай жареный (100) (у)                 | 100 | 17        | 11        | 4          | 182         |  | 1         | 11        |           |            |            |            |          |
| 15 065                 | соус красный основной (у)                | 50  |           |           |            |             |  |           |           |           |            |            |            |          |
| 11 035                 | Чай с сахаром (у)                        | 200 |           |           |            |             |  |           |           |           |            |            |            |          |
| 7,6                    | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                | 60  | 5         | 1         | 29         | 143         |  |           |           | 1         | 12         | 39         | 8          | 1        |
| 15,02                  | хлеб ржано-пшеничный 50                  | 50  |           |           |            |             |  |           |           |           |            |            |            |          |
| <b>Итого за ужин</b>   |  |     | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>77</b>  | <b>712</b>  |  | <b>7</b>  | <b>14</b> | <b>1</b>  | <b>195</b> | <b>256</b> | <b>44</b>  | <b>2</b> |
| <b>2 ужин</b>          |  |     |           |           |            |             |  |           |           |           |            |            |            |          |
| 11,29                  | Яблоко (порциями) (у)                    | 200 | 1         | 1         | 17         | 79          |  | 20        |           |           |            |            |            |          |
| <b>Итого за 2 ужин</b> |  |     | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>17</b>  | <b>79</b>   |  | <b>20</b> |           |           |            |            |            |          |
| <b>Итого за день</b>   |  |     | <b>88</b> | <b>85</b> | <b>316</b> | <b>2360</b> |  | <b>70</b> | <b>59</b> | <b>10</b> | <b>830</b> | <b>774</b> | <b>118</b> | <b>4</b> |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обеспечиваемые

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|---------------|-----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж   | У   |                                | В1            | С   | А   | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5   | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10  | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 9,67                    | Салат из капусты и моркови с раст.маслом (70) (у) | 70           | 3                    | 10  | 12  | 152                            |               | 1   |     |    | 32                        | 20  | 10  |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)                         | 150          | 4                    | 5   | 27  | 172                            |               | 31  | 35  |    |                           |     |     |    |
| 2 119                   | Колбаса варенная (у)                              | 98           | 12                   | 13  |     | 167                            |               |     | 10  |    |                           |     |     |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                                 | 200          |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                      | 30/10        | 2                    | 8   | 15  | 141                            |               |     |     |    | 2                         | 3   |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50           |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 21                   | 36  | 54  | 632                            |               | 32  | 45  |    | 34                        | 23  | 10  |    |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 9 125                   | Томаты консервированные (у)                       | 75           | 1                    |     | 1   | 12                             |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 1,52                    | Суп с макаронными изделиями 400 (у)               | 400          | 4                    | 4   | 27  | 158                            |               | 1   |     |    | 24                        | 53  | 20  | 1  |
| 8,37                    | Капуста тушеная в томатном соусе (у)              | 200          | 4                    | 7   | 11  | 126                            |               | 81  | 59  |    |                           |     |     |    |
| 23,12                   | Котлеты куриные (92) (у)                          | 92           | 2                    | 10  | 13  | 151                            |               |     |     | 3  | 1                         | 8   | 1   |    |
| 11 106                  | Компот из смеси сухофруктов, (у)                  | 200          | 1                    |     | 31  | 123                            |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 55 (6) (у)                         | 55           | 4                    | 1   | 26  | 131                            |               |     |     | 1  | 11                        | 36  | 8   | 1  |
| 13                      | Хлеб ржано-пшеничный (у)                          | 100          | 6                    | 1   | 40  | 197                            |               |     |     | 1  | 29                        | 130 | 42  | 4  |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 22                   | 23  | 149 | 898                            |               | 82  | 59  | 5  | 65                        | 227 | 71  | 6  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 5 039                   | Простокваша (у)                                   | 193          | 5                    | 6   | 8   | 116                            |               | 2   | 39  |    |                           |     |     |    |
| 12,18                   | Оладьи с сахаром                                  | 100/10       | 9                    | 17  | 39  | 359                            |               |     | 25  |    | 65                        | 49  | 8   |    |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | 14                   | 23  | 47  | 475                            |               | 2   | 64  |    | 65                        | 49  | 8   |    |
| <b>ужин</b>             |   |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 1,27                    | Морковь свежая (у)                                | 100          | 1                    |     | 7   | 34                             |               | 5   |     |    |                           |     |     |    |
| 4,3                     | Омлет вареный на пару (57)(у)                     | 57           | 6                    | 6   | 2   | 85                             |               |     | 106 |    | 31                        | 23  | 4   |    |
| 5,2                     | Запеканка творожная со сметаной                   | 160/15       | 28                   | 15  | 10  | 288                            |               | 1   | 129 |    | 4                         | 15  | 3   |    |
| 11,53                   | Какао с молоком с сахаром(у)                      | 200          | 4                    | 4   | 21  | 77                             |               |     |     |    | 120                       | 90  | 14  |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный (2) (у)                            | 50           | 4                    | 1   | 24  | 120                            |               |     |     | 1  | 10                        | 33  | 7   | 1  |
| <b>Итого за ужин</b>    |   |              | 43                   | 26  | 64  | 604                            |               | 6   | 235 | 1  | 165                       | 161 | 28  | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |   |              |                      |     |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)                             | 200          | 1                    | 1   | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |   |              |                      |     |     |                                |               | 20  |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 101                  | 109 | 331 | 2688                           |               | 142 | 403 | 6  | 329                       | 460 | 117 | 7  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обеспечиваемые

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 6,44                    | Каша кукурузная рассыпчатая190 (у)      | 190          | 8                    | 8  | 53  | 312                            |               |    | 30 |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                       | 200          |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)            | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |    |    |    | 2                         | 3   |    |    |
| 5,52                    | Сыр (порциями) (у)                      | 27           | 7                    | 8  |     | 97                             |               |    |    |    | 243                       | 159 | 14 |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                 | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 17                   | 24 | 68  | 550                            |               |    | 30 |    | 365                       | 252 | 28 |    |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 122,0                   | Огурцы консервированные (у)             | 50           |                      |    | 1   | 7                              |               | 3  |    |    |                           |     |    |    |
| 1,83                    | Суп фасолевый на мясном бульоне 400 (у) | 400          | 11                   | 7  | 31  | 237                            |               | 1  | 15 |    | 24                        | 29  | 11 | 1  |
| 12,3                    | Гуляш из отварного мяса (90) (2) (у)    | 90           | 13                   | 14 | 5   | 203                            |               | 2  |    |    |                           |     |    |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)               | 150          | 4                    | 5  | 27  | 172                            |               | 31 | 35 |    |                           |     |    |    |
| 11,72                   | Сок в ассортименте (у)                  | 180          | 1                    |    | 16  | 68                             |               | 4  |    |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)               | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |    |    | 1  | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                 | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 34                   | 27 | 109 | 830                            |               | 41 | 50 | 1  | 36                        | 68  | 19 | 2  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 5                       | Снежок                                  | 194          | 6                    | 5  | 22  | 154                            |               |    |    |    | 233                       | 175 | 27 |    |
| 12,6                    | Пирожки с джемом                        | 125          | 8                    | 10 | 72  | 409                            |               |    | 25 | 1  | 32                        | 68  | 12 | 1  |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | 14                   | 15 | 94  | 563                            |               |    | 25 | 1  | 265                       | 243 | 39 | 1  |

| ужин          |                           |     |     |     |      |       |    |      |     |    |     |     |    |   |
|---------------|---------------------------|-----|-----|-----|------|-------|----|------|-----|----|-----|-----|----|---|
| 3,48          | Минтай отварной (у)       | 130 | 21  | 1   |      | 95    |    | 2    | 18  |    |     |     |    |   |
| 15 041        | Винегрет овощной (200)    | 200 | 722 | 71  | 4086 | 20115 | 19 | 4062 |     | 9  |     |     |    |   |
| 11 035        | Чай с сахаром (у)         | 200 |     |     |      |       |    |      |     |    |     |     |    |   |
| 7,6           | Хлеб пшеничный 60 (4) (у) | 60  | 5   | 1   | 29   | 143   |    |      |     | 1  | 12  | 39  | 8  | 1 |
| 15,02         | хлеб ржано-пшеничный 50   | 50  |     |     |      |       |    |      |     |    |     |     |    |   |
| 11,29         | Яблоко (порциями) (у)     | 200 | 1   | 1   | 17   | 79    |    | 20   |     |    |     |     |    |   |
| Итого за ужин |                           |     | 749 | 74  | 4132 | 20432 | 19 | 4084 | 18  | 10 | 12  | 39  | 8  | 1 |
| Итого за день |                           |     | 814 | 140 | 4403 | 22375 | 19 | 4125 | 123 | 12 | 678 | 602 | 94 | 4 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обеспечиваемые

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С   | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 1,2                     | Суп молочный с вермишелью (500)(у)                | 500          | 11                   | 12 | 41  | 320                            |               |     |    |    | 301                       | 226 | 35  |    |
| 11,53                   | Какао с молоком с сахаром(у)                      | 200          | 4                    | 4  | 21  | 77                             |               |     |    |    | 120                       | 90  | 14  |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                      | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |     |    |    | 2                         | 3   |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50           |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 17                   | 24 | 77  | 538                            |               |     |    |    | 423                       | 319 | 49  |    |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 9 125                   | Томаты консервированные (у)                       | 75           | 1                    |    | 1   | 12                             |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 1,76                    | щи из свежей капусты со сметаной                  | 410          | 5                    | 8  | 14  | 148                            |               | 47  | 15 | 2  |                           |     |     |    |
| 2,44                    | Плов с мясом (250) (у)                            | 250          | 19                   | 13 | 52  | 402                            |               | 4   |    |    | 5                         | 99  | 33  | 1  |
| 1 124,0                 | Кисель на варенье (у)                             | 200          |                      |    | 38  | 148                            |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                         | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |     |    | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50           |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 30                   | 22 | 134 | 853                            |               | 51  | 15 | 3  | 17                        | 138 | 41  | 2  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 12,11                   | Пирожки с капустой печеные (у)                    | 125          | 9                    | 3  | 44  | 236                            |               | 29  | 25 | 1  | 30                        | 66  | 12  | 1  |
| 037,0                   | Кефир (193) (у)                                   | 193          | 6                    | 6  | 8   | 110                            |               | 1   |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | 15                   | 9  | 52  | 346                            |               | 30  | 25 | 1  | 30                        | 66  | 12  | 1  |
| <b>ужин</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)                         | 150          | 4                    | 5  | 27  | 172                            |               | 31  | 35 |    |                           |     |     |    |
| 9,27                    | Сельдь вымоченная                                 | 60           | 5                    | 2  |     | 34                             |               |     | 15 |    |                           |     |     |    |
| 9,67                    | Салат из капусты и моркови с раст.маслом (70) (у) | 70           | 3                    | 10 | 12  | 152                            |               | 1   |    |    | 32                        | 20  | 10  |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                                 | 200          |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                         | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |     |    | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50           |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за ужин</b>    |   |              | 17                   | 18 | 68  | 501                            |               | 32  | 50 | 1  | 44                        | 59  | 18  | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |   |              |                      |    |     |                                |               |     |    |    |                           |     |     |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)                             | 200          | 1                    | 1  | 17  | 79                             |               | 20  |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |   |              | 1                    | 1  | 17  | 79                             |               | 20  |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 80                   | 74 | 348 | 2317                           |               | 133 | 90 | 5  | 514                       | 582 | 120 | 4  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Обеспечиваемые

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |                                     |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А   | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                       | 2                                   | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 6,1                     | Каша манная молочная вязкая (1)(у)  | 200          | 8                    | 7  | 44  | 274                            |               |    | 30  | 1  | 134                       | 133 | 23 | 1  |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)        | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |    |     |    | 2                         | 3   |    |    |
| 5,52                    | Сыр (порциями) (у)                  | 27           | 7                    | 8  |     | 97                             |               |    |     |    | 243                       | 159 | 14 |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                   | 200          |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50             | 50           |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     |              | 17                   | 23 | 59  | 512                            |               |    | 30  | 1  | 379                       | 295 | 37 | 1  |
| <b>обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 9 125                   | Томаты консервированные (у)         | 75           | 1                    |    | 1   | 12                             |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 1,85                    | Суп гороховый на мясном бульоне (у) | 400          | 11                   | 5  | 23  | 177                            |               | 9  |     |    | 1                         | 1   |    |    |
| 2,27                    | Шницель из говядины (70) (у)        | 70           | 10                   | 8  | 7   | 139                            |               | 1  | 10  |    | 25                        | 21  | 4  |    |
| 15 047                  | пюре картофельное 100 (у)           | 100          |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 11 106                  | Компот из смеси сухофруктов, (у)    | 200          | 1                    |    | 31  | 123                            |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 55 (6) (у)           | 55           | 4                    | 1  | 26  | 131                            |               |    |     | 1  | 11                        | 36  | 8  | 1  |
| 13                      | Хлеб ржано-пшеничный (у)            | 100          | 6                    | 1  | 40  | 197                            |               |    |     | 1  | 29                        | 130 | 42 | 4  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     |              | 33                   | 15 | 128 | 779                            |               | 10 | 10  | 2  | 66                        | 188 | 54 | 5  |
| <b>полдник</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 037,0                   | Кефир (193) (у)                     | 193          | 6                    | 6  | 8   | 110                            |               | 1  |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за полдник</b> |                                     |              | 6                    | 6  | 8   | 110                            |               | 1  |     |    |                           |     |    |    |
| <b>ужин</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 9 127                   | Морковь свежая. 100 (у)             | 100          | 1                    |    | 7   | 34                             |               | 5  |     |    |                           |     |    |    |
| 4,1                     | Яйцо "вкрутую" (1) (у)              | 40           | 5                    | 5  |     | 63                             |               |    | 100 |    |                           |     |    |    |

|                        |  |        |            |           |            |             |  |           |            |          |            |            |            |          |
|------------------------|--|--------|------------|-----------|------------|-------------|--|-----------|------------|----------|------------|------------|------------|----------|
| 15 063                 | Сырники жареные из творога со сметаной | 165/20 | 29         | 18        | 34         | 416         |  | 1         | 124        |          |            | 18         | 3          |          |
| 1 126,0                | Кисель молочный (200) (у)              | 200    | 5          | 6         | 32         | 200         |  |           |            |          | 228        | 171        | 27         |          |
| 7,6                    | Хлеб пшеничный (2) (у)                 | 50     | 4          | 1         | 24         | 120         |  |           |            | 1        | 10         | 33         | 7          | 1        |
| <b>Итого за ужин</b>   |  |        | <b>44</b>  | <b>30</b> | <b>97</b>  | <b>833</b>  |  | <b>6</b>  | <b>224</b> | <b>1</b> | <b>238</b> | <b>222</b> | <b>37</b>  | <b>1</b> |
| <b>2 ужин</b>          |  |        |            |           |            |             |  |           |            |          |            |            |            |          |
| 11,29                  | Яблоко (порциями) (у)                  | 200    | 1          | 1         | 17         | 79          |  | 20        |            |          |            |            |            |          |
| <b>Итого за 2 ужин</b> |  |        | <b>1</b>   | <b>1</b>  | <b>17</b>  | <b>79</b>   |  | <b>20</b> |            |          |            |            |            |          |
| <b>Итого за день</b>   |  |        | <b>101</b> | <b>75</b> | <b>309</b> | <b>2313</b> |  | <b>37</b> | <b>264</b> | <b>4</b> | <b>683</b> | <b>705</b> | <b>128</b> | <b>7</b> |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обеспечиваемые

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж   | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5   | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 6,2                     | Каша геркулесовая молочная 200/5(у)         | 200/5        | 7                    | 9   | 30  | 229                            |               |    |    | 1  | 137                       | 234 | 63  | 2  |
| 11,53                   | Какао с молоком с сахаром(у)                | 200          | 4                    | 4   | 21  | 77                             |               |    |    |    | 120                       | 90  | 14  |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                | 30/10        | 2                    | 8   | 15  | 141                            |               |    |    |    | 2                         | 3   |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                     | 50           |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 13                   | 21  | 66  | 447                            |               |    |    | 1  | 259                       | 327 | 77  | 2  |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 117,01                  | Икра кабачковая (70) (у)                    | 70           | 1                    | 6   | 6   | 83                             |               | 12 |    |    |                           |     |     |    |
| 1,74                    | Суп картофельный с фрикадельками 400/40 (у) | 440          | 11                   | 11  | 17  | 214                            |               | 19 | 13 | 2  |                           |     |     |    |
| 8,1                     | Рис отварной рассыпчатый (1 вариант) (у)    | 150          | 4                    | 4   | 39  | 211                            |               |    |    |    | 13                        | 84  | 27  | 1  |
| 15,065                  | соус красный основной (у)                   | 50           |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 2,11                    | Сосиски отварные 73 (у)                     | 73           | 8                    | 16  | 1   | 183                            |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 11,72                   | Сок в ассортименте (у)                      | 180          | 1                    |     | 16  | 68                             |               | 4  |    |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                   | 60           | 5                    | 1   | 29  | 143                            |               |    |    | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                     | 50           |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 30                   | 38  | 108 | 902                            |               | 35 | 13 | 3  | 25                        | 123 | 35  | 2  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 5,43                    | Ряженка (у)                                 | 194          | 6                    | 12  | 8   | 163                            |               | 1  |    |    |                           |     |     |    |
| 12,18                   | Оладьи с сахаром                            | 100/10       | 9                    | 17  | 39  | 359                            |               |    | 25 |    | 65                        | 49  | 8   |    |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | 15                   | 29  | 47  | 522                            |               | 1  | 25 |    | 65                        | 49  | 8   |    |
| <b>ужин</b>             |   |              |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 9,125                   | Томаты консервированные (у)                 | 75           | 1                    |     | 1   | 12                             |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)                   | 150          | 4                    | 5   | 27  | 172                            |               | 31 | 35 |    |                           |     |     |    |
| 3,11                    | Котлеты рыбные (у)                          | 110          | 15                   | 11  | 12  | 213                            |               | 1  | 21 |    |                           |     |     |    |
| 11,035                  | Чай с сахаром (у)                           | 200          |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                   | 60           | 5                    | 1   | 29  | 143                            |               |    |    | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                     | 50           |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за ужин</b>    |   |              | 25                   | 17  | 69  | 540                            |               | 32 | 56 | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |   |              |                      |     |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)                       | 200          | 1                    | 1   | 17  | 79                             |               | 20 |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |   |              | 1                    | 1   | 17  | 79                             |               | 20 |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 84                   | 106 | 307 | 2490                           |               | 88 | 94 | 5  | 361                       | 538 | 128 | 5  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обеспечиваемые

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|----|-----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж  | У  |                                | В1            | С  | А   | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 6,25                    | Каша гречневая рассыпчатая с молоком (100/5/150)(у) | 100/5/150    | 14                   | 12 | 52 | 378                            |               |    | 30  |    | 180                       | 135 | 21 |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                        | 30/10        | 2                    | 8  | 15 | 141                            |               |    |     |    | 2                         | 3   |    |    |
| 11,035                  | Чай с сахаром (у)                                   | 200          |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                             | 50           |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 16                   | 20 | 67 | 519                            |               |    | 30  |    | 182                       | 138 | 21 |    |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 122,01                  | Огурцы консервированные (у)                         | 100          | 1                    |    | 2  | 13                             |               | 5  |     |    |                           |     |    |    |
| 1,52                    | Суп с макаронными изделиями 400 (у)                 | 400          | 4                    | 4  | 27 | 158                            |               | 1  |     |    | 24                        | 53  | 20 | 1  |
| 8,37                    | Капуста тушенная в томатном соусе (у)               | 200          | 4                    | 7  | 11 | 126                            |               | 81 | 59  |    |                           |     |    |    |
| 2,99                    | Куры отварные (100) (д)                             | 100          | 18                   | 18 | 1  | 234                            |               | 3  | 57  |    |                           |     |    |    |
| 11,112                  | Кисель из яблочного сока (у)                        | 200          |                      |    | 33 | 131                            |               |    |     |    | 9                         | 12  | 2  | 1  |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный (2) (у)                              | 50           | 4                    | 1  | 24 | 120                            |               |    |     | 1  | 10                        | 33  | 7  | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                             | 50           |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 31                   | 30 | 98 | 782                            |               | 90 | 116 | 1  | 43                        | 98  | 29 | 3  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |    |    |                                |               |    |     |    |                           |     |    |    |
| 5                       | Снежок  | 194          | 6                    | 5  | 22 | 154                            |               |    |     |    | 233                       | 175 | 27 |    |
| 12,2                    | Булочка (у)   | 90           | 8                    | 13 | 45 | 325                            |               |    | 30  |    |                           |     |    |    |

|                         |                             |     |    |    |     |      |  |     |     |     |     |     |      |
|-------------------------|-----------------------------|-----|----|----|-----|------|--|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| <b>Итого за полдник</b> |                             | 14  | 18 | 67 | 479 |      |  | 30  |     | 233 | 175 | 27  |      |
| <b>ужин</b>             |                             |     |    |    |     |      |  |     |     |     |     |     |      |
| 9,15                    | Салат "Здоровье"70 (у)      | 70  | 1  | 10 | 5   | 115  |  | 2   |     | 12  | 14  | 7   |      |
| 21                      | Жаркое по-домашнему 200 (у) | 200 | 14 | 8  | 24  | 225  |  | 28  | 30  |     |     |     |      |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)           | 200 |    |    |     |      |  |     |     |     |     |     |      |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)   | 60  | 5  | 1  | 29  | 143  |  |     |     | 1   | 12  | 39  | 8 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50     | 50  |    |    |     |      |  |     |     |     |     |     |      |
| <b>Итого за ужин</b>    |                             |     | 20 | 19 | 58  | 483  |  | 30  | 30  | 1   | 24  | 53  | 15 1 |
| <b>2 ужин</b>           |                             |     |    |    |     |      |  |     |     |     |     |     |      |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)       | 200 | 1  | 1  | 17  | 79   |  | 20  |     |     |     |     |      |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |                             |     | 1  | 1  | 17  | 79   |  | 20  |     |     |     |     |      |
| <b>Итого за день</b>    |                             |     | 82 | 88 | 307 | 2342 |  | 140 | 206 | 2   | 482 | 464 | 92 4 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Обеспечиваемые

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|-----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С   | А   | Е  | Са                        | Р   | Mg | Fe |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10  | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 6,35                    | Каша пшеничная молочная вязкая (у)               | 210          | 9                    | 8  | 43  | 284                            |               |     | 30  |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                     | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |     |     |    | 2                         | 3   |    |    |
| 5,52                    | Сыр (порциями) (у)                               | 27           | 7                    | 8  |     | 97                             |               |     |     |    | 243                       | 159 | 14 |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                                | 200          |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                          | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |              | 18                   | 24 | 58  | 522                            |               |     | 30  |    | 365                       | 252 | 28 |    |
| <b>обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 1,1                     | Лечо из перца (у)                                | 100          |                      |    | 8   | 12                             |               | 7   |     |    |                           |     |    |    |
| 1,76                    | щи из свежей капусты со сметаной                 | 410          | 5                    | 8  | 14  | 148                            |               | 47  | 15  | 2  |                           |     |    |    |
| 12                      | Тефтели (100) (у)                                | 100          | 13                   | 17 | 13  | 264                            |               | 3   |     |    |                           |     |    |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)                        | 150          | 4                    | 5  | 27  | 172                            |               | 31  | 35  |    |                           |     |    |    |
| 11 106                  | Компот из смеси сухофруктов, (у)                 | 200          | 1                    |    | 31  | 123                            |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                        | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |     |     | 1  | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                          | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за обед</b>    |  |              | 28                   | 31 | 122 | 862                            |               | 88  | 50  | 3  | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| <b>полдник</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 5 039                   | Простокваша (у)                                  | 193          | 5                    | 6  | 8   | 116                            |               | 2   | 39  |    |                           |     |    |    |
| 15 055                  | Печенье 35                                       | 35           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | 5                    | 6  | 8   | 116                            |               | 2   | 39  |    |                           |     |    |    |
| <b>ужин</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 9,1                     | Салат "Костер" из отварных овощей (50) (у)       | 50           | 1                    | 6  | 4   | 72                             |               | 2   | 2   |    | 8                         | 9   | 5  |    |
| 8,5                     | Каша гречневая рассыпчатая (130) (1 вариант) (у) | 130          | 8                    | 6  | 37  | 234                            |               |     | 30  |    |                           |     |    |    |
| 15 065                  | соус красный основной (у)                        | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 3,47                    | Рыба отварная под маринадом (минтай) (у)         | 100/125      | 44                   | 7  | 7   | 121                            |               | 5   | 8   |    |                           |     |    |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                                | 200          |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)                        | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |     |     | 1  | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                          | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за ужин</b>    |  |              | 58                   | 20 | 77  | 570                            |               | 7   | 40  | 1  | 20                        | 48  | 13 | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |  |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |    |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)                            | 200          | 1                    | 1  | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |  |              | 1                    | 1  | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 110                  | 82 | 282 | 2149                           |               | 117 | 159 | 4  | 397                       | 339 | 49 | 2  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Обеспечиваемые

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Са                        | Р   | Mg | Fe |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 9,67                    | Салат из капусты и моркови с раст.маслом (70) (у) | 70           | 3                    | 10 | 12  | 152                            |               | 1  |    |    | 32                        | 20  | 10 |    |
| 8,52                    | Вермишель отварная (145) (у)                      | 145          | 5                    | 4  | 34  | 197                            |               |    |    | 8  | 12                        | 45  | 8  | 1  |
| 15 065                  | соус красный основной (у)                         | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 2 119                   | Колбаса варенная (у)                              | 98           | 12                   | 13 |     | 167                            |               |    | 10 |    |                           |     |    |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                      | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |    |    |    | 2                         | 3   |    |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                                 | 200          |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                           | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 22                   | 35 | 61  | 657                            |               | 1  | 10 | 8  | 46                        | 68  | 18 | 1  |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 6,24                    | Горошек зеленый консервир. (70)(у)                | 70           | 2                    |    | 5   | 27                             |               | 7  |    |    |                           |     |    |    |
| 1,52                    | Суп с макаронными изделиями 400 (у)               | 400          | 4                    | 4  | 27  | 158                            |               | 1  |    |    | 24                        | 53  | 20 | 1  |
| 23,12                   | Котлеты куриные (92) (у)                          | 92           | 2                    | 10 | 13  | 151                            |               |    |    | 3  | 1                         | 8   | 1  |    |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)                         | 150          | 4                    | 5  | 27  | 172                            |               | 31 | 35 |    |                           |     |    |    |
| 11 106                  | Компот из смеси сухофруктов, (у)                  | 200          | 1                    |    | 31  | 123                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 55 (6) (у)                         | 55           | 4                    | 1  | 26  | 131                            |               |    |    | 1  | 11                        | 36  | 8  | 1  |
| 13                      | Хлеб ржано-пшеничный (у)                          | 100          | 6                    | 1  | 40  | 197                            |               |    |    | 1  | 29                        | 130 | 42 | 4  |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 23                   | 21 | 169 | 959                            |               | 39 | 35 | 5  | 65                        | 227 | 71 | 6  |

| полдник          |                                 |        |     |    |     |      |  |    |     |    |     |     |     |   |
|------------------|---------------------------------|--------|-----|----|-----|------|--|----|-----|----|-----|-----|-----|---|
|                  | Йогурт (у)                      | 194    | 6   | 6  | 9   | 116  |  |    |     |    | 233 | 175 | 27  |   |
| 12,15            | Блины с сахаром                 | 125/5  | 9   | 9  | 69  | 405  |  |    | 34  |    | 60  | 45  | 7   |   |
| Итого за полдник |                                 |        | 15  | 15 | 78  | 521  |  |    | 34  |    | 293 | 220 | 34  |   |
| ужин             |                                 |        |     |    |     |      |  |    |     |    |     |     |     |   |
| 5,2              | Запеканка творожная со сметаной | 160/15 | 28  | 15 | 10  | 288  |  | 1  | 129 |    | 4   | 15  | 3   |   |
| 4,3              | Омлет вареный на пару (57)(у)   | 57     | 6   | 6  | 2   | 85   |  |    | 106 |    | 31  | 23  | 4   |   |
| 11,53            | Какао с молоком с сахаром(у)    | 200    | 4   | 4  | 21  | 77   |  |    |     |    | 120 | 90  | 14  |   |
| 7,6              | Хлеб пшеничный (2) (у)          | 50     | 4   | 1  | 24  | 120  |  |    |     | 1  | 10  | 33  | 7   | 1 |
| Итого за ужин    |                                 |        | 42  | 26 | 57  | 570  |  | 1  | 235 | 1  | 165 | 161 | 28  | 1 |
| 2 ужин           |                                 |        |     |    |     |      |  |    |     |    |     |     |     |   |
| 11,29            | Яблоко (порциями) (у)           | 200    | 1   | 1  | 17  | 79   |  | 20 |     |    |     |     |     |   |
| Итого за 2 ужин  |                                 |        | 1   | 1  | 17  | 79   |  | 20 |     |    |     |     |     |   |
| Итого за день    |                                 |        | 103 | 98 | 382 | 2786 |  | 61 | 314 | 14 | 569 | 676 | 151 | 8 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Обеспечиваемые

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|-----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С   | А   | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                       | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9   | 10  | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 6,5                     | Каша рисовая молочная вязкая 205 (у)    | 205          | 6                    | 6  | 40  | 239                            |               |     |     |    | 113                       | 146 | 34  | 1  |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)            | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |     |     |    | 2                         | 3   |     |    |
| 5,52                    | Сыр (порциями) (у)                      | 27           | 7                    | 8  |     | 97                             |               |     |     |    | 243                       | 159 | 14  |    |
| 11,36                   | Чай с сахаром (у)                       | 200          |                      |    | 15  | 57                             |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                 | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 15                   | 22 | 70  | 534                            |               |     |     |    | 358                       | 308 | 48  | 1  |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 122,01                  | Огурцы консервированные (у)             | 100          | 1                    |    | 2   | 13                             |               | 5   |     |    |                           |     |     |    |
| 128                     | Суп картофельный с гречневой крупой (у) | 400          | 4                    | 4  | 27  | 167                            |               | 2   |     |    | 29                        | 110 | 56  | 2  |
| 8,24                    | Пюре картофельное (2) (у)               | 150          | 4                    | 5  | 27  | 172                            |               | 31  | 35  |    |                           |     |     |    |
| 2,09                    | Бефстроганов из отварного мяса          | 110          | 18                   | 15 | 6   | 231                            |               |     |     | 3  | 85                        | 221 | 35  | 3  |
| 11,72                   | Сок в ассортименте (у)                  | 180          | 1                    |    | 16  | 68                             |               | 4   |     |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный (2) (у)                  | 50           | 4                    | 1  | 24  | 120                            |               |     |     | 1  | 10                        | 33  | 7   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                 | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 32                   | 25 | 102 | 771                            |               | 42  | 35  | 4  | 124                       | 364 | 98  | 6  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 12,7                    | Пирожки с яблоками (у)                  | 130          | 8                    | 10 | 50  | 323                            |               | 5   | 84  |    | 30                        | 23  | 4   |    |
| 5,43                    | Ряженка (у)                             | 194          | 6                    | 12 | 8   | 163                            |               | 1   |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | 14                   | 22 | 58  | 486                            |               | 6   | 84  |    | 30                        | 23  | 4   |    |
| <b>ужин</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 8,37                    | Капуста тушеная в томатном соусе (у)    | 200          | 4                    | 7  | 11  | 126                            |               | 81  | 59  |    |                           |     |     |    |
| 3,11                    | Котлеты рыбные (у)                      | 110          | 15                   | 11 | 12  | 213                            |               | 1   | 21  |    |                           |     |     |    |
| 11 035                  | Чай с сахаром (у)                       | 200          |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)               | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |     |     | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50                 | 50           |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за ужин</b>    |   |              | 24                   | 19 | 52  | 482                            |               | 82  | 80  | 1  | 12                        | 39  | 8   | 1  |
| <b>2 ужин</b>           |   |              |                      |    |     |                                |               |     |     |    |                           |     |     |    |
| 11,29                   | Яблоко (порциями) (у)                   | 200          | 1                    | 1  | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за 2 ужин</b>  |   |              | 1                    | 1  | 17  | 79                             |               | 20  |     |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 86                   | 89 | 299 | 2352                           |               | 150 | 199 | 5  | 524                       | 734 | 158 | 8  |

ОГБУ "Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Обеспечиваемые

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Обеспечиваемые

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                         |   |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 6,49                    | Лепшевик с сыром запеченный (у)                                   | 195          | 13                   | 13 | 46  | 365                            |               |    | 51 |    | 162                       | 106 | 9  |    |
| 9,5                     | Бутерброд с маслом 30/10 (у)                                      | 30/10        | 2                    | 8  | 15  | 141                            |               |    |    |    | 2                         | 3   |    |    |
| 11,53                   | Какао с молоком с сахаром(у)                                      | 200          | 4                    | 4  | 21  | 77                             |               |    |    |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50   | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |              | 19                   | 25 | 82  | 583                            |               |    | 51 |    | 284                       | 199 | 23 |    |
| <b>обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 9 125                   | Томаты консервированные (у)                                       | 75           | 1                    |    | 1   | 12                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 1,78                    | Борщ со сметаной 410 (у)  | 410          | 3                    | 6  | 21  | 154                            |               | 36 | 15 |    | 1                         | 1   |    |    |
| 2,44                    | Плов с мясом (250) (у)  | 250          | 19                   | 13 | 52  | 402                            |               | 4  |    |    | 5                         | 99  | 33 | 1  |
| 1 124,0                 | Кисель на варенье (у)   | 200          |                      |    | 38  | 148                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 7,6                     | Хлеб пшеничный 60 (4) (у)   | 60           | 5                    | 1  | 29  | 143                            |               |    |    | 1  | 12                        | 39  | 8  | 1  |
| 15,02                   | хлеб ржано-пшеничный 50   | 50           |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |              | 28                   | 20 | 141 | 859                            |               | 40 | 15 | 1  | 18                        | 139 | 41 | 2  |
| <b>полдник</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 12,6                    | Пирожки с джемом  | 125          | 8                    | 10 | 72  | 409                            |               |    | 25 | 1  | 32                        | 68  | 12 | 1  |
| 5 039                   | Простокваша (у)   | 193          | 5                    | 6  | 8   | 116                            |               | 2  | 39 |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | 13                   | 16 | 80  | 525                            |               | 2  | 64 | 1  | 32                        | 68  | 12 | 1  |
| <b>ужин</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 9,73                    | Салат из квашеной капусты и моркови с растительным маслом (75)(у) | 75           | 2                    | 7  | 3   | 84                             |               | 22 |    |    |                           |     |    |    |

|                        |                           |     |           |           |            |             |  |            |            |          |            |            |           |          |
|------------------------|---------------------------|-----|-----------|-----------|------------|-------------|--|------------|------------|----------|------------|------------|-----------|----------|
| 8,24                   | Пюре картофельное (2) (у) | 150 | 4         | 5         | 27         | 172         |  | 31         | 35         |          |            |            |           |          |
| 3,46                   | Минтай жареный (100) (у)  | 100 | 17        | 11        | 4          | 182         |  | 1          | 11         |          |            |            |           |          |
| 11 035                 | Чай с сахаром (у)         | 200 |           |           |            |             |  |            |            |          |            |            |           |          |
| 7,6                    | Хлеб пшеничный 60 (4) (у) | 60  | 5         | 1         | 29         | 143         |  |            |            | 1        | 12         | 39         | 8         | 1        |
| 15,02                  | хлеб ржано-пшеничный 50   | 50  |           |           |            |             |  |            |            |          |            |            |           |          |
| <b>Итого за ужин</b>   |                           |     | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>63</b>  | <b>581</b>  |  | <b>54</b>  | <b>46</b>  | <b>1</b> | <b>12</b>  | <b>39</b>  | <b>8</b>  | <b>1</b> |
| <b>2 ужин</b>          |                           |     |           |           |            |             |  |            |            |          |            |            |           |          |
| 11,29                  | Яблоко (порциями) (у)     | 200 | 1         | 1         | 17         | 79          |  | 20         |            |          |            |            |           |          |
| <b>Итого за 2 ужин</b> |                           |     | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>17</b>  | <b>79</b>   |  | <b>20</b>  |            |          |            |            |           |          |
| <b>Итого за день</b>   |                           |     | <b>89</b> | <b>86</b> | <b>383</b> | <b>2627</b> |  | <b>116</b> | <b>176</b> | <b>3</b> | <b>346</b> | <b>445</b> | <b>84</b> | <b>4</b> |



|                            |       |      |       |        |     |       |       |     |       |       |       |     |
|----------------------------|-------|------|-------|--------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Итого за период            | 1984  | 1299 | 8608  | 53925  | 19  | 5479  | 8821  | 79  | 6940  | 7940  | 1649  | 77  |
| Среднее значение за период | 141,7 | 92,8 | 614,9 | 3851,8 | 1,4 | 391,4 | 630,1 | 5,6 | 495,7 | 567,1 | 117,8 | 5,5 |

Составил Людмила Викторовна Филатова Филатова Людмила Виктор Утвердил \_\_\_\_\_

