

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Обеспечиваемые

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Обеспечиваемые

№ реп.	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
завтрак														
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		
Итого за завтрак			17	23	74	569			30	1	379	295	37	1
обед														
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
Итого за обед			26	27	156	988		46	35	2	61	205	65	6
полдник														
5	Снежок	194	6	5	22	154					233	175	27	
Итого за полдник			6	5	22	154					233	175	27	
ужин														
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
Итого за ужин			42	28	79	676		1	224	1	130	141	24	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			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

№ реп.	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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			9	14	62	414		5			115	149	34	1
обед														
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												
Итого за обед			27	21	83	636		33	6128	1	29	178	100	4
полдник														
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	
Итого за полдник			15	15	77	515		1	34		60	45	7	
ужин														

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												
Итого за ужин			18	22	73	567		31	35	1	12	39	8	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			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			9	17	45	370				1	139	237	63	2
обед														
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												
Итого за обед			31	30	102	799		88	116	1	45	104	30	3
полдник														
5,43	Ряженка (у)	194	6	12	8	163		1						
12,2	Булочка (у)	90	8	13	45	325			30					
Итого за полдник			14	25	53	488		1	30					
ужин														
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												
Итого за ужин			29	37	64	713		34	102	1	24	53	15	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			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			18	24	58	522			30		365	252	28	
обед														
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												
Итого за обед			30	24	123	806		43	15	9	37	91	19	2
полдник														
	Йогурт (у)	194	6	6	9	116					233	175	27	
1,11	Карамель (35) (у)	35			32	125								
Итого за полдник			6	6	41	241					233	175	27	
ужин														

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												
Итого за ужин			33	30	77	712		7	14	1	195	256	44	2
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			88	85	316	2360		70	59	10	830	774	118	4

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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			21	36	54	632		32	45		34	23	10	
обед														
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
Итого за обед			22	23	149	898		82	59	5	65	227	71	6
полдник														
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	
Итого за полдник			14	23	47	475		2	64		65	49	8	
ужин														
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
Итого за ужин			43	26	64	604		6	235	1	165	161	28	1
2 ужин														
11,29	Яблоко (порциями) (у)	200	1	1	17	79		20						
Итого за 2 ужин								20						
Итого за день			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			17	24	68	550			30		365	252	28	
обед														
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												
Итого за обед			34	27	109	830		41	50	1	36	68	19	2
полдник														
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
Итого за полдник			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			17	24	77	538					423	319	49	
обед														
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												
Итого за обед			30	22	134	853		51	15	3	17	138	41	2
полдник														
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						
Итого за полдник			15	9	52	346		30	25	1	30	66	12	1
ужин														
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												
Итого за ужин			17	18	68	501		32	50	1	44	59	18	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			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			17	23	59	512			30	1	379	295	37	1
обед														
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
Итого за обед			33	15	128	779		10	10	2	66	188	54	5
полдник														
037,0	Кефир (193) (у)	193	6	6	8	110		1						
Итого за полдник			6	6	8	110		1						
ужин														
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
Итого за ужин			44	30	97	833		6	224	1	238	222	37	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			101	75	309	2313		37	264	4	683	705	128	7

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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			13	21	66	447				1	259	327	77	2
обед														
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												
Итого за обед			30	38	108	902		35	13	3	25	123	35	2
полдник														
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	
Итого за полдник			15	29	47	522		1	25		65	49	8	
ужин														
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												
Итого за ужин			25	17	69	540		32	56	1	12	39	8	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			84	106	307	2490		88	94	5	361	538	128	5

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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			16	20	67	519			30		182	138	21	
обед														
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												
Итого за обед			31	30	98	782		90	116	1	43	98	29	3
полдник														
5	Снежок	194	6	5	22	154					233	175	27	
12,2	Булочка (у)	90	8	13	45	325			30					

Итого за полдник		14	18	67	479			30		233	175	27		
ужин														
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												
Итого за ужин		20	19	58	483			30	30	1	24	53	15	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			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			18	24	58	522			30		365	252	28	
обед														
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												
Итого за обед			28	31	122	862		88	50	3	12	39	8	1
полдник														
5 039	Простокваша (у)	193	5	6	8	116		2	39					
15 055	Печенье 35	35												
Итого за полдник			5	6	8	116		2	39					
ужин														
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												
Итого за ужин			58	20	77	570		7	40	1	20	48	13	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			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			22	35	61	657		1	10	8	46	68	18	1
обед														
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
Итого за обед			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
завтрак														
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												
Итого за завтрак			15	22	70	534					358	308	48	1
обед														
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												
Итого за обед			32	25	102	771		42	35	4	124	364	98	6
полдник														
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						
Итого за полдник			14	22	58	486		6	84		30	23	4	
ужин														
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												
Итого за ужин			24	19	52	482		82	80	1	12	39	8	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			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
завтрак														
6,49	Лавашик 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												
Итого за завтрак			19	25	82	583			51		284	199	23	
обед														
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												
Итого за обед			28	20	141	859		40	15	1	18	139	41	2
полдник														
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					
Итого за полдник			13	16	80	525		2	64	1	32	68	12	1
ужин														
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												
Итого за ужин			28	24	63	581		54	46	1	12	39	8	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			89	86	383	2627		116	176	3	346	445	84	4

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 _____

