

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания получателей социальных услуг в Санкт-Петербургском государственном автономном стационарном учреждении социального обслуживания "Психоневрологический интернат №10" имени В.Г. Горденчука

Рацион: основной вариант стандартной диеты НКД

Возрастная категория: граждане пожилого возраста и инвалиды трудоспособного возраста

День: 1

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша геркулесовая вязкая	200/5	7	8	29	221		6,27
	Колбаса в/к	30	5	10		113		182,01
	Кофе растворимый без сахара	200	2	1	2	26		677
	Фрукты свежие (яблоки).	200	1	1	20	90		56,01
Итого за завтрак			15	28	51	522		
обед								
	Рассольник ленинградский СД	300/20	3	9	17	161		81,39
	Капуста тушеная с отварным	220	18	16	10	256		374
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за обед			22	25	43	482		
полдник								
	Булочка "Творожная" сд .	80	10	5	38	232		283,03
	Чай с молоком без сахара	200	2	1	4	33		662,01
	Груша нкд	185	1	1	18	78		261
Итого за полдник			13	7	60	343		
ужин								
	Рыба отварная (нкд)	64	13	1		58		65,09
	Каша пшеничная вязкая гарнир..	220/5	6	6	32	204		34,03
	Чай с лимоном 1(нкд)	200/7			2	8		663
Итого за ужин			19	7	34	270		
Ужин 2								
	Кефир	193	6	5	8	101		52
Итого за Ужин 2			6	5	8	101		
Итого за день			93	75	286	2191		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: НКД 2024

День: 2

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	9	5	43	251		411,02
	Омлет натуральный паровой	60	6	8	1	97		164,01
	Какао с натуральным молоком	200	3	3	5	53		55,02
	Яблоко 185(нкд)	185	1	1	18	85		281
Итого за завтрак			19	25	67	558		
обед								
	Овощи в томатном соусе	100	1	4	5	68		51
	Суп гороховый вегетарианский	500	8	9	25	214		1,7
	Индейка тушеная в соусе..	50	17	3		95		703,05
	Соус сметанный к индейке	50	1	2	3	34		203,04
	Греча рассыпчатая (нкд)	150	9	6	41	258		128
	Сок томатный 210	210	2		8	44		651,03
Итого за обед			38	24	82	713		
полдник								
	Груша 200	200	2	1	38	169		43
	Пудинг из творога с курагой	240	38	24	46	552		325
	Отвар шиповника	200	1		10	57		11,6
Итого за полдник			41	25	94	778		
ужин								
	Сардельки отварные (нкд).	73	8	13	1	157		2 361
	Рагу из овощей с цветной	260	4	17	24	258		348
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за ужин			12	30	25	415		
Ужин 2								
	Кефир бифидок	193	5	5	8	97		54
Итого за Ужин 2			5	5	8	97		
Итого за день			133	112	366	3034		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: НКД 2024

День: 3

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшеничная молочная	200/5	8	8	36	252		6,03
	Чернослив нкд	39	1		33	136		47,5
	Чай с молоком (нкд)	200	2	1	4	33		662
	Фрукты свежие (яблоки).	200	1	1	20	90		56,01
Итого за завтрак			12	18	93	583		
обед								
	Огурец свежий.	70			1	8		12,24
	Суп из овощей со	500/10	4	9	20	168		217,02
	Мясо отварное НКД молотое	47	15	5		108		76,12
	Каша ячневая вязкая гарнир.	200/3	7	3	37	210		229,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за обед			27	17	74	559		
полдник								
	Булочка сдобная с изюмом	80	6	7	35	218		154,03
	Чай без сахара	200						11,2
	Апельсин.200	200	2		16	80		49,2
Итого за полдник			8	7	51	298		
ужин								
	Сельдь вымоченная с овощным	50/50	9	4	5	97		3,21
	Пюре картофельное на	130	3	4	19	124		456
	Чай (нкд)	200			4	15		665,01
Итого за ужин			12	8	28	236		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			83	58	344	2255		

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: НКД 2024

День: 4

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД,НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша гречневая вязкая с	200/5	9	8	33	244		411
	Чай с лимоном 1(нкд)	200/7			2	8		663
	Грудинка в/копч.	30	3	14	1	133		76,22
	Курага	50	3		28	124		102
	Груша нкд	185	1	1	18	78		261
Итого за завтрак			16	31	82	659		
обед								
	Щи из квашеной капусты со	500/10	4	12	11	167		81,42
	Куриное филе отварное	80	20	2	1	102		453
	Овощи тушеные в молочном	182	3	7	12	124		492
	Соус молочный к овощам (нкд)	68	1	5	4	63		122,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за обед			29	26	44	521		
полдник								
	Творожная запеканка(нкд)	225	40	27	18	485		176
	Отвар шиповника	200	1		10	57		11,6
	Яблоко 185(нкд)	185	1	1	18	85		281
Итого за полдник			42	28	46	627		
ужин								
	Помидоры свежие	70	1		3	15		12,25
	Рыба отварная (нкд)	64	13	1		58		65,09
	Овощи замороженные	140/3	3	5	8	89		519,01
	Чай с молоком (нкд)	200	2	1	4	33		662
Итого за ужин			19	7	15	195		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			130	103	285	2609		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: НКД 2024

День: 5

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшеничная молочная	200/5	8	8	36	252		6,03
	Сыр	20	5	6		74		36
	Курага	50	3		28	124		102
	Чай с лимоном 1(нкд)	200/7			2	8		663
	Фрукты свежие (яблоки).	200	1	1	20	90		56,01
Итого за завтрак			17	23	86	620		
обед								
	Салат из свежих огурцов	100	1	5	1	54		55,01
	Борщ без картофеля со	500/20	4	13	15	192		88
	Мясо тушеное.	50/50	16	17	3	220		627,01
	Перловка вязкая (гарнир)	200/5		4		37		525,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за обед			22	39	35	568		
полдник								
	Пирожок печеный с капустой	90	7	4	42	232		152,05
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	123		681
	Груша нкд	185	1	1	18	78		261
Итого за полдник			14	12	70	433		
ужин								
	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	70	2	9	5	111		70,02
	Колбаса вареная отварная	75	10	17	1	197		109,01
	Каша пшеничная вязкая гарнир	205	6	2	43	212		454,2
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за ужин			18	28	49	520		
Ужин 2								
	Кефир бифидок.	200	6	5	8	100		123
Итого за Ужин 2			6	5	8	100		
Итого за день			95	110	338	2714		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: НКД 2024

День: 6

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша геркулесовая вязкая	200/5	7	8	29	221		6,27
	Кондитерские изделия (вафли	20	1	6	12	100		12,12
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	123		681
	Яблоко 185(нкд)	185	1	1	18	85		281
Итого за завтрак			15	30	69	601		
обед								
	Суп из овощей со сметаной.	500/10	4	9	20	168		217,01
	Язык говяжий отварной (нкд)	60	19	12		189		65,1
	Макаронны отварные .	170	6	5	41	237		514,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за обед			30	26	77	659		
полдник								
	Пудинг из творога с курагой	240	38	24	46	552		325
	Отвар шиповника	200	1		10	57		11,6
	Груша нкд	185	1	1	18	78		261
Итого за полдник			40	25	74	687		
ужин								
	Огурец соленый	50			1	5		12,06
	Рыба отварная (нкд)	64	13	1		58		65,09
	Каша ячневая вязкая гарнир	150/3	3	3	22	130		229,02
	Чай (нкд)2	200			5	19		665,02
Итого за ужин			16	4	28	212		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			125	96	346	2766		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: НКД 2024

День: 7

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 1

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			17	3	86	453		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Суп молочный с макаронными	350	8	7	27	203		81,36
	Какао с натуральным молоком	200	3	3	5	53		55,02
	Фрукты свежие (яблоки).	200	1	1	20	90		56,01
	Курага	50	3		28	124		102
Итого за завтрак			15	19	80	542		
обед								
	Салат из моркови с	100	2	2	14	76		70,04
	Суп из овощей со	500/10	4	9	20	168		217,02
	Биточки домашние	80	35	32	41	472		661,02
	Соус красный основной	75	1	2	5	38		136
	Греча рассыпчатая (нкд)	150	9	6	41	258		128
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за обед			52	51	137	1077		
полдник								
	Апельсин.200	200	2		16	80		49,2
	Желе из сока.	330			10	39		13,01
	Отвар шиповника	200	1		10	57		11,6
Итого за полдник			3		36	176		
ужин								
	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	4	70		81,43
	Индейка тушенная в соусе (нкд)	62	17	3		95		703,01
	Соус сметанный к индейке	50	1	2	3	34		203,04
	Пюре из бобовых с маслом сливочным.	200/5	8	5	21	150		437
	Чай с лимоном 1(нкд)	200/7			2	8		663
Итого за ужин			28	15	30	357		
Ужин 2								
	Кефир.	200	6	5	8	106		1 032,01
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		
Итого за день			121	93	377	2711		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: НКД 2024

День: 8

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ШД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша гречневая вязкая на	200	9	4	33	207		26,26
	Чай с лимоном 1(нкд)	200/7			2	8		663
	Яйцо варёное	40	5	5		63		15
	Яблоко 185(нкд)	185	1	1	18	85		281
Итого за завтрак			15	18	53	435		
обед								
	Огурец свежий.	70			1	8		12,24
	Щи по-уральски (с крупой) со	500/10	4	12	15	183		203,03
	Мясо тушеное.	50/50	16	17	3	220		627,01
	Овощи замороженные	140/5	3	5	8	89		519
	Сок томатный (нкд)	180			9	36		651,14
Итого за обед			23	34	36	536		
полдник								
	Пудинг из творога со сметаной	227/20	29	21	8	337		178
	Чай без сахара	200						11,2
	Груша нкд	185	1	1	18	78		261
Итого за полдник			30	22	26	415		
ужин								
	Помидоры в собственном соку	100	1		4	24		12,15
	Рыба отварная (нкд)	64	13	1		58		65,09
	Каша пшеничная вязкая гарнир	200/5	9	6	34	226		34,01
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за ужин			23	7	38	308		
Ужин 2								
	Ряженка.	200	6	8	8	134		191
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			115	92	251	2301		

УСО.ПНИ № 10 им.В.Г.Горденчука

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-31.12.2024

Рацион: НКД 2024

День: 9

Неделя: 2

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								249
	Соль ЩД, НКД	4						244
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		
Итого за На день			17	3	86	453		
завтрак								277
	Масло сливочное	10		8		72		6,27
	Каша геркулесовая вязкая	200/5	7	8	29	221		36
	Сыр	20	5	6		74		681
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	123		261
	Груша нкд	185	1	1	18	78		
Итого за завтрак			19	30	57	568		
обед								12,25
	Помидоры свежие	70	1		3	15		81,41
	Суп грибной (нкд).	500	2	13	4	141		661,04
	Котлета домашняя.	80	35	32	41	472		229,01
	Каша ячневая вязкая гарнир	200/5	7	3	37	210		651,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		
Итого за обед			46	48	101	903		
полдник								252
	Яблоко 190 (нкд)	190	1	1	19	89		11,6
	Отвар шиповника	200	1		10	57		
Итого за полдник			2	1	29	146		
ужин								7,03
	Печень трески	30				3		453
	Куриное филе отварное	80	20	2	1	102		7,12
	Капуста цветная отварная с	155/5	4	6	7	99		11,2
	Чай без сахара	200						
Итого за ужин			24	8	8	204		
Ужин 2								191
	Ряженка.	200	6	8	8	134		
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		
Итого за день			114	98	289	2408		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: НКД 2024

День: 10

Сезон: 01.01-31.12.2024

Неделя: 2

Возрастная категория НКД 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
На день								
	Соль ЩД, НКД	4						249
	Хлеб пшеничный (батон)10	10	1		4	20		135
	Хлеб ржаной 250	250	17	3	86	453		244
Итого за На день			18	3	90	473		
завтрак								
	Масло сливочное	10		8		72		277
	Каша пшенная жидкая (нкд).	200	8	4	27	176		112,01
	Сыр	20	5	6		74		36
	Омлет натуральный паровой	60	6	8	1	97		164,01
	Чай с молоком (нкд)	200	2	1	4	33		662
	Яблоко 190 (нкд)	190	1	1	19	89		252
Итого за завтрак			22	28	51	541		
обед								
	Перец сладкий пассерованный.	75	1	12	5	131		70,06
	Суп из овощей со сметаной.	500/10	4	9	20	168		217,01
	Печень по-строгановски	50/50	14	14	9	189		619
	Макароны отварные	200/5	7	6	48	274		753
	Сок томатный 210	210	2		8	44		651,03
Итого за обед			28	41	90	806		
полдник								
	Груша177	177	1	1	17	81		49
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		16	65		651,06
Итого за полдник			2	1	33	146		
ужин								
	Капуста морская .	100	4	15		163		269,01
	Индейка тушенная в соусе	50		2		18		703,02
	Соус сметанный к индейке	50	1	2	3	34		203,04
	Рагу из овощей с цветной	250	4	16	23	248		348
	Чай без сахара	200						11,2
Итого за ужин			9	35	26	463		
Ужин 2								
	Кефир	193	6	5	8	101		52
Итого за Ужин 2			6	5	8	101		
Итого за день			85	113	298	2530		
Итого за период			1094	950	3180	25519		
Среднее значение за период			78,1	67,9	227,1	1822,8		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17	33	50			