

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ГАУСО «Социальный приют»
 Забайкальского края
 М.Н.Спиридонова _____
 « ____ » _____ 2020г.

**Примерное 14 дневное меню для получателей социальных услуг
 круглосуточного пребывания**

День 1	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная с маслом сливочным	300	10,72	10,93	27,87	195,11
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,48
	3. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	2,45	7,55	14,56	136
	4. Яйцо	40	5	4,60	0,28	62,52
	Итого:		19,77	24,68	45,13	424,11
Обед	1. Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83
	2. Суп «Крестьянский на м/б	500	2,79	3,70	13,68	99,25
	3. Фасоль с курицей	250	50,48	17,1	39,34	513,14
	4. Компот из с/ф	200	0,32	0	33,28	137,8
	5. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	6. Салат «Костер»	50	0,95	5,52	3,4	67,08
	Итого:	63,54	32,02	143,9	1113,87	1113,87
Полдник	1. Калач пресный	100	7,94	10,15	51,93	330,8
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,4
	Итого:		9,54	11,75	54,35	316,2
Ужин	1. Капуста, тушенная с мясом	250	24,47	15,29	15,76	278,6
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
	3. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	Итого:		28,37	15,74	54,11	445,4
Всего за день:			121,2	84,19	297,49	2299,58

День 2	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша геркулесовая	300	6,93	7,91	29,93	213,59
	2. Хлеб с маслом	50/15	2,45	7,55	14,56	136
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15,0	60,0
	4. Конфета	40	2,10	6,35	28,1	168,4
	Итого		11,58	21,81	87,59	577,69
Обед	1. Суп рыбный	500	5,61	5,46	30,81	186,26
	2. Жаркое/курица	250	3,75	4,57	28,52	167,05
	3. Салат луковый	100	2,61	2,28	7,25	60,14
	4.Хлеб	100	7,6	2,9	1,9	11,3
	5.Сок	200	1,4	0,9	46,7	213,6
Итого:		20,97	3,21	132,88	711,05	
Полдник	1. Корж молочный	100	3,30	19,08	35,10	390,42
	2. Чай с молоком	200	6,4	7,2	9,6	128
	Итого:		10,18	26,76	56,35	570,82
Ужин	1. Макароны по-флотски	220	4,63	4,52	18,67	132,25
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0
	3. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	4. Салат из моркови	100	7,5	2,9	51,14	216,7
	Итого		16,03	7,87	108,16	515,75
Всего за день:			58,76	69,65	384,98	2463,9

День 3	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша пшеничная	200	18,89	9,75	33,47	260,37
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,48
	4. Повидло	40	3,45	16,35	28,1	460,25
	Итого:		26,39	35,25	78,55	887,02
Обед	1. Салат здоровье	100	2,61	5,0	9,83	94,7
	2. Суп харчо на м/б	500	3,87	5,73	17,86	138,45
	3. Плов с тушенкой	250	25,01	26,72	8,65	334,93
	4. Отвар шиповника	200	0,32	0	33,28	137,8
	5. Хлеб	100	5,90	0,46	56,06	257,9
Итого:		37,71	37,91	125,68	963,78	
Полдник	1. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,48
	2. Рогалик	100	8,04	5,16	63,26	328,4
	Итого:		9,64	6,76	65,68	358,8
Ужин	1.Картофель тушеный с мясом	250	18,86	14,64	31,44	498,6
	2. Хлеб					
	3.Чай с сахаром	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	Итого:	200	0,1	0	15,0	60,0
			22,76	15,09	69,79	665,4
Всего за день:			96,5	95,01	339,7	2875

День 4	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша кукурузная	200	11,59	30,9	57,74	367,4
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
	4. Сыр	15	4,6	5,8	0	72
	Итого:		18,74	44,25	87,30	635,4
Обед	1. Суп с макаронами мясокостном бульоне	500	7,52	7,74	55,76	322,4
	2. Каша гречневая	200	9,07	7,38	44,71	218,5
	3. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	4. Кисель	200	0	0	26	116
	5. Обжарка из курицы	100	19,1	19,32	0,74	253,28
Итого:		43,29	35,34	176,91	1186,78	
Полдник	1. Ватрушка с повидлом	100	8,04	5,16	63,26	328,4
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,48
	Итого:		10,12	7,24	77,33	411,24
Ужин	1. Рис отварной	220	3,09	7,68	30,83	204,8
	2. Котлета рыбная с томатным соусом	100	14,49	9,72	9,63	183,9
	3. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
	Итого:		21,48	17,85	78,81	555,5
Всего за день:			93,63	104,68	420,35	2788,92

День 5	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша ячневая	200	10,97	9,91	32,97	259,49
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Чай с молоком	200	0,1	0	15	60
	4. Конфета	40	3,45	16,35	28,12	345,15
	Итого:		16,97	33,81	90,63	800,64
Обед	1. Суп щи на мясокостном бульоне	500	6,62	7,62	41,07	253,68
	2. Запеканка рисовая с фаршем	250	22,76	16,58	40,53	402,38
	3. Салат изюминка	100	1,89	4,28	17,36	115,5
	4. Хлеб	100	5,90	0,46	56,06	257,9
	5. Компот из сухофруктов	200	0,64	0	12,92	54,24
Итого:		37,81	28,94	167,94	1083,7	
Полдник	1. Булочка «Бабочка»	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,48
	Итого:		9,4	10,7	70,4	392,9
Ужин	1. Картофель тушеный	200	2,63	8,0	23,13	195
	2. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	4. Рыба по-польски	100	15,53	12,4	8,6	197
	Итого:		22,06	20,85	70,08	558,8
Всего за день:			86,24	94,3	399,05	2836,04

День 6	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша рисовая	200	10,57	9,52	31,2	255,59
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Какао с сахаром	200	1,6	1,6	2,42	30,49
	4. Сыр	16	3,45	4,35	0	52,95
	Итого:		18,07	23,02	48,18	475,02
Обед	1. Суп с домашней лапшой на мясокостном бульоне	500	4,05	9,46	36,5	245,06
	2. Солянка с курицей	250	3,75	4,57	28,52	167,05
	3. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	4. Сок	200	1,4	0	19,6	84,0
	5. Салат из соленых огурцов и луком	100	0,9	5,0	4,3	66,0
Итого:		17,7	19,93	135,62	775,71	
Полдник	1. Оладьи со сгущенкой	100	3,30	19,08	35,10	323,40
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		3,40	19,08	50,10	383,40
Ужин	1.Макароны отварные с сыром	200	26,4	20,65	59	452,0
	2.Котлета «Нежность»	90	7,5	2,9	51,4	216,7
	3.Хлеб	50	3,8	-	23,35	106,8
	4.Чай с сахаром	200	0,1	0,45	15,0	60,0
	Итого:		37,8	24,0	148,85	835,50
Всего за день			39,17	86,03	382,75	2469,63

День 7	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша боярская	300	6,55	3,10	31,25	179,1
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	4. Сыр	15	1,0	0,8	92,9	378,0
	Итого:		11,5	12,75	153,61	747
Обед	1. Суп свекольник на мясокостном бульоне	500	9,37	12,01	30,65	270,77
	2.Рожки отварные	120	19,54	20,7	39,55	422,28
	3.Салат из морской капусты	100	2,77	7,20	6,51	103,39
	4.Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	5.Отвар из шиповника	200	0,64	0	12,92	54,24
	6. Гуляш из курицы	130	14,98	12,53	6,87	218,85
Итого:		37,15	33,61	129,82	960,89	
Полдник	1. Булочка дорожная	100	7,94	10,15	51,93	330,8
	2. Чай с молоком	200	6,4	7,2	9,6	128
	Итого:		9,94	12,15	64,15	405,68
Ужин	1. Картофельное пюре	200	23,33	14,14	39,41	366,28
	2. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	3.Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	4. Котлета рыбная с томатным соусом	90	9,59	15,96	0	182
	Итого:		36,72	30,55	58,26	709,08
Всего за день:			85,37	76,91	341,69	2822,56

День 8	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша кукурузная	300	6,6	8,12	25,33	219,6
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Сыр	15	1,0	0,8	92,9	378,0
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0
	Итого:		10,15	16,47	147,79	793,6
Обед	1. Суп гороховый на тушенке	500	17,63	6,37	46,29	312,01
	2. Жаркое с курицей	250	19,22	15,58	37,2	373,93
	3. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	4. Кисель	200	0	0	29	116
	5. Салат из свежей капусты	100	0,8	3,8	3,6	50,8
Итого:		45,25	26,65	162,79	1066,34	
Полдник	1. Печенье	50	7,94	10,15	51,93	330,8
	2. Чай с молоком	200	6,4	7,2	9,6	128
	3. Яблоко свежее	100	0,48	0,48	11,65	52,4
	Итого:		14,82	17,83	73,18	511,2
Ужин	1. Каша гречневая	120	5,04	5,39	21,51	141,6
	2. Котлета мясная с том. соусом	100	16,32	15,6	13,6	260,08
	3. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
	Итого:		30,3	21,44	73,46	568,4
Всего за день:			100,52	82,39	457,22	2939,54

День 9	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Омлет	100	16,35	21,98	2,08	271,3
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
	3. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	4. Сыр	15	4,6	5,8	0	72
	5. Конфета	40	1,4	6,4	10,8	105,0
Итого:		41,25	41,73	61,16	644,30	
Обед	1. Салат «Петрушка»	100	6	15	5	188
	2. Пельмень с бульоном	228	17,8	29,8	39,2	504
	3. Плов с курицей	260	5,8	10,75	39,69	297,98
	4. Компот из с/ф	200	0,32	0	33,28	213,6
	5. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
Итого:		35,61	22,81	137,52	842,28	
Полдник	1. Сырники творожные со сметаной	150	30	21	33	441
	2. Чай с молоком	200	31,6	1,33	2,42	30,4
	Итого:		31,6	22,33	35,42	471,40
Ужин	1. Колдуны с маслом	230	20,38	17,1	34,22	474,1
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0
	3. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	Итого:		24,28	17,55	72,57	640,9
Всего за день:			132,74	104,42	306,67	2598,88

День 10	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	200	9,13	8,98	40,78	280,4
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Сыр	15	4,6	5,8	0	72,0
	4. Зефир	50	0,5	0	39,0	152,0
	5. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		16,78	22,33	109,34	700,4
Обед	1. Щи	500	2,79	3,70	13,68	99,25
	2. Рыба, запеченная с овощами	100	34,76	14,85	3,54	430,3
	3. Рис	220	3,09	7,68	30,83	204,8
	4. Хлеб	70	7	5,6	43,4	258
	5. Отвар из шиповника	200	0,32	0	33,28	137,8
	Итого:		50,75	31,83	124,73	1130,15
Полдник	1. Булочка с сахаром	1	7,94	10,15	51,93	330,8
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,4
	Итого:		9,54	11,75	54,35	361,2
Ужин	1. Рожки/	220	5,99	7,85	39,42	252,3
	2. Печеночный пудинг	100	17,25	9,59	5,37	176,8
	3. Хлеб	70	7,0	5,6	43,4	258
	4. Чай с сахаром	200	20	-	0,07	1,08
	Итого:		50,24	23,04	88,26	688,18
Всего за день:			127,31	88,95	376,68	2879,93

День 11	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Макароны отварные с маслом	200	6,86	7,84	38,28	251,12
	2. Хлеб с маслом	136	2,45	7,55	14,56	136
	3. Сыр	15	4,6	5,8	0	72
	4. Печенье	50	5,2	2,6	20,1	124,6
	5. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	909,84
Обед	1. Суп с зелёным горошком	500	8,89	4,17	23,19	165,85
	2. Азу	250	11,40	9,54	31,25	261,75
	3. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	4. Компот из сухофруктов	200	0,32	0	33,28	137,8
	5. Сельдь соленая	150	7,4	8,2	3,1	167,8
	Итого:		35,61	22,81	137,52	842,28
Полдник	1. Печенье песочное	100	7,94	10,15	51,93	330,8
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,4
	Итого:		9,54	11,75	54,35	316,2
Ужин	1. Капуста тушеная с мясом	250	20,52	36,27	53,46	335,9
	2. Хлеб					
	3. Чай с сахаром	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	Итого:	200	0,1	-	15	60
Всего за день:			88,78	95,07	317,80	2571,10

День 12	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная	300	10,72	10,93	27,87	195,11
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,48
	3. Хлеб	50	2,45	7,55	14,56	136
	4. Яйцо	40	5	4,60	0,28	62,52
	Итого:		19,77	24,68	45,13	424,11
Обед	1. Борщ на мясокостном бульоне	500	8,42	5,61	29,19	201,45
	2. Рожки с мясом	220	15,6	16	32,40	417,62
	3. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6
	4. Икра баклажановая	100	1,4	4,8	8,58	83
	5. Кисель	200	0,64	0	12,92	54,24
Итого:		34,56	27,31	129,71	969,91	
Полдник	1. Вафли	50	7,94	10,15	51,93	330,8
	2. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		8,04	10,15	66,93	390,8
Ужин	1.Рис отварной	200	6,6	8,12	30,32	219,29
	2.Руллет мясной	100	0,81	3,08	5,04	51,14
	3.Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	4.Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	Итого:		11,31	11,65	73,71	437,23
Всего за день:			73,68	73,79	315,48	2222,05

День 13	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша дружба	200	18,89	9,75	33,47	260,37
	2. Хлеб с маслом	50	2,45	7,55	14,56	136
	3. Повидло	40	3,45	16,35	28,1	460,25
	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		24,89	33,65	91,13	916,62
Обед	1. Суп полевой	500	5,39	10,12	36,19	252,04
	2. Гороховое пюре с тушенкой	240	15,6	7,3	5,27	239,1
	3. Хлеб	100	5,90	0,46	56,06	257,9
	4. Сок	200	1,4	0	19,6	84
	5. Салат витаминка	100	0,8	3,8	3,6	196,6
Итого:		44,65	47,45	114,93	732,74	
Полдник	1. Корж молочный	100	7,94	10,15	51,97	330,8
	2. Чай с молоком	200	1,5	1,3	14,9	53,9
	Итого:		9,44	11,45	66,87	384,7
Ужин	1. Картофельное пюре	120	13,21	9,54	59,54	372,44
	2. Котлета рыбная с соусом	90	0,81	3,08	5,04	51,14
	5. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8
	6. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого:		17,92	13,07	102,93	509,38
Всего за день:			96,90	105,62	375,86	2543,44

День 14	Наименование блюд, продукты	Объём порций	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	1. Суп молочный	300	8,22	6,78	48,74	188,65	
	2. Хлеб с маслом	70/15	7,1	13,98	43,4	333,01	
	3. Конфеты	40	4,6		0	72,0	
	4. Чай с сахаром	200	3,45	16,35	28,1	345,15	
				1,6	1,6	0,07	1,08
				20,37	38,71	2,42	30,48
	Итого:				122,66	897,29	
Обед	1. Суп гороховый	500	8,89	4,17	23,19	165,85	
	2. Каша ячневая	220	9,07	7,38	44,71	281,5	
	3. Хлеб	100	7,6	0,9	46,7	213,6	
	4. Компот из сухофруктов	200	0,32	0	33,28	137,8	
	5. Салат винегрет	100	5,2	4,0	6,5	83	
	6. Печеночные оладьи с соусом	100	17,25	9,59	5,37	176,8	
				20,37	38,71	122,66	897,29
	Итого:						
Полдник	1. Калач пресный	100	6,75	10,62	66,96	390,42	
	2. Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,42	30,4	
	Итого:		8,35	12,22	69,38	420,82	
Ужин	1. Макароны	200	6,6	8,12	30,32	219,29	
	2. Котлета мясная с соусом	100	16,17	7,39	8,75	166,2	
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	106,8	
	4. Хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	
				26,67	15,96	77,42	552,29
	Итого:						
	Всего за день:		103,72	131,64	429,21	2928,95	