

Утверждаю главный врач
ГБУ РО Санаторий «Степной»


А.В.Евдокимов

« 1 » 03 2019г.

Примерное семидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

(сезон весна- лето)

рацион 15

Возрастная категория - взрослые

ГБУ РО Санаторий «Степной»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион:15

Сезон: весна -лето

День: понедельник

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№7	отварное мясо тушенное с овощами	50	15,84	5,15	1,64	116,27
№45	яйцо отварное 1 шт	40	5,8	4,6	,28	62,8
№25	отварные макароны	150/5	5,2	4,0	37,6	207,2
№40	салат из свежей капусты	180	3	5	11,2	101,64
№50	какао с молоком	200	3,02	2,5	14,7	92,5
№53	масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,4
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			39,98	36,71	115,48	943,91
ОБЕД						
№2	суп картофельный с клецками	500	5,58	6,58	38,88	237,15
№2,25	отварные куры, запеченные	100	21,24	20,78	0,31	285,2
№7,26	гарнир- картофельное пюре	200/10	4,55	8,93	30,88	221,1
№9,55	салат из свеклы с сыром,чесноком майонезом	120/20	5,09	16,2	11,54	211,0
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
ИТОГО ОБЕД			46,41	54,29	173,46	1367,85
ПОЛДНИК						
№11,67а,д	сок фруктовый	200	0,6	0	34	132,0
№0	конфеты карамель	0,03	0	0,033	30,73	499,3
ИТОГО ПОЛДНИК			0,6	0,033	64,73	631,3
УЖИН						
№3,13	котлета рыбная в растительном масле,в	100/10	14,77	9,32	6,7	167,6
№10,19	томатном соусе на овощах	50	0,95	5,0	7,47	79
№6,111	гарн.отварной рис	150/10	3,83	7,78	39,75	244,3
№9,46а,б	салат из моркови,яблок	130/20	1,96	4,2	15,28	214,0

	со сметаной					
№50	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
№12,6	пирожок с повидлом	130	7,76	9,9	71,27	400,0
ИТОГО УЖИН			3,27	37,1	200,78	1275,54
№47а	кисель фруктовый	200	0,8	0	41,55	169,41
№о(а)	зефир	100	1,2	0	65,0	270,0
ИТОГО УЖИН 2			2,0	0	106,55	439,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						4658,01

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион: 15

Сезон: весна-лето

День: вторник

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№2,25	отварные куры, запеченные	100	21,24	20,78	0,31	285,2
№28(а)	гарн.каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,0	4,0	28,2	169,6
№8/5	салат из свежих огурцов,помидор ,укропом со сметаной	170/10	1,73	2,24	4,83	46,4
№51	чай с сахаром и лимоном	200	0,55	0	10,61	44,64
№53	масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,4
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			35,77	42,42	93,91	904,04
ОБЕД						
№1	борщ вегетер.	500	5,49	5,26	35,97	213,18
№8(а)	зрза мясная фаршированная яйцом и луком	100/10	17,55	10,2	8,07	194,3
№21	гарн. Картофельное пюре	150/5	5,6	5,1	47,71	242,7
№7,19	кабачки тушенные в сметане	170	1,83	6,18	11,44	108,7
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
ИТОГО ОБЕД			35,33	45,75	192,98	1275,73
ПОЛДНИК						
№5,34	молоко	200	5,6	6,0	9,4	116,0
№54	печенье из муки В/С	0,04	3,0	4,72	9,44	166,8
ИТОГО ПОЛДНИК			8,6	11,12	18,82	282,8
УЖИН						
№5,28а,б,в	вареники со сливочным маслом	190/5	22,7	13,65	42,49	390,0
№5,4б(а,в,г)	сметана	50	1,4	10,0	1,6	124
№6,5	каша манная	200/10	7,29	10,87	39,4	284,6
№2,28	колбаса	50	5,85	11,4	0,4	127,6
№50	какао с молоком и сахаром	200	2,8	2,5	14,7	92,5
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО УЖИН			54,93	49,32	148,29	1244,7

УЖИН 2						
№52	кефир	200	5,6	5,0	8,0	100,0
ИТОГО УЖИН 2			5,6	5,0	8,0	100,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						3807,27

Наименование продукта	Масса г/кг	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Пшеница	100	11,31	19,73	43,7	2833
Мука	100	11,31	19,73	43,7	2833
Сметана 10%	100	3,2	10,1	81,7	215
Сметана 20%	100	3,2	20,2	81,7	215
Сметана 30%	100	3,2	30,3	81,7	215
Сметана 40%	100	3,2	40,4	81,7	215
Сметана 50%	100	3,2	50,5	81,7	215
Сметана 60%	100	3,2	60,6	81,7	215
Сметана 70%	100	3,2	70,7	81,7	215
Сметана 80%	100	3,2	80,8	81,7	215
Сметана 90%	100	3,2	90,9	81,7	215
Сметана 100%	100	3,2	100,0	81,7	215
Сметана 110%	100	3,2	110,1	81,7	215
Сметана 120%	100	3,2	120,2	81,7	215
Сметана 130%	100	3,2	130,3	81,7	215
Сметана 140%	100	3,2	140,4	81,7	215
Сметана 150%	100	3,2	150,5	81,7	215
Сметана 160%	100	3,2	160,6	81,7	215
Сметана 170%	100	3,2	170,7	81,7	215
Сметана 180%	100	3,2	180,8	81,7	215
Сметана 190%	100	3,2	190,9	81,7	215
Сметана 200%	100	3,2	200,0	81,7	215
Сметана 210%	100	3,2	210,1	81,7	215
Сметана 220%	100	3,2	220,2	81,7	215
Сметана 230%	100	3,2	230,3	81,7	215
Сметана 240%	100	3,2	240,4	81,7	215
Сметана 250%	100	3,2	250,5	81,7	215
Сметана 260%	100	3,2	260,6	81,7	215
Сметана 270%	100	3,2	270,7	81,7	215
Сметана 280%	100	3,2	280,8	81,7	215
Сметана 290%	100	3,2	290,9	81,7	215
Сметана 300%	100	3,2	300,0	81,7	215
Сметана 310%	100	3,2	310,1	81,7	215
Сметана 320%	100	3,2	320,2	81,7	215
Сметана 330%	100	3,2	330,3	81,7	215
Сметана 340%	100	3,2	340,4	81,7	215
Сметана 350%	100	3,2	350,5	81,7	215
Сметана 360%	100	3,2	360,6	81,7	215
Сметана 370%	100	3,2	370,7	81,7	215
Сметана 380%	100	3,2	380,8	81,7	215
Сметана 390%	100	3,2	390,9	81,7	215
Сметана 400%	100	3,2	400,0	81,7	215
Сметана 410%	100	3,2	410,1	81,7	215
Сметана 420%	100	3,2	420,2	81,7	215
Сметана 430%	100	3,2	430,3	81,7	215
Сметана 440%	100	3,2	440,4	81,7	215
Сметана 450%	100	3,2	450,5	81,7	215
Сметана 460%	100	3,2	460,6	81,7	215
Сметана 470%	100	3,2	470,7	81,7	215
Сметана 480%	100	3,2	480,8	81,7	215
Сметана 490%	100	3,2	490,9	81,7	215
Сметана 500%	100	3,2	500,0	81,7	215
Сметана 510%	100	3,2	510,1	81,7	215
Сметана 520%	100	3,2	520,2	81,7	215
Сметана 530%	100	3,2	530,3	81,7	215
Сметана 540%	100	3,2	540,4	81,7	215
Сметана 550%	100	3,2	550,5	81,7	215
Сметана 560%	100	3,2	560,6	81,7	215
Сметана 570%	100	3,2	570,7	81,7	215
Сметана 580%	100	3,2	580,8	81,7	215
Сметана 590%	100	3,2	590,9	81,7	215
Сметана 600%	100	3,2	600,0	81,7	215
Сметана 610%	100	3,2	610,1	81,7	215
Сметана 620%	100	3,2	620,2	81,7	215
Сметана 630%	100	3,2	630,3	81,7	215
Сметана 640%	100	3,2	640,4	81,7	215
Сметана 650%	100	3,2	650,5	81,7	215
Сметана 660%	100	3,2	660,6	81,7	215
Сметана 670%	100	3,2	670,7	81,7	215
Сметана 680%	100	3,2	680,8	81,7	215
Сметана 690%	100	3,2	690,9	81,7	215
Сметана 700%	100	3,2	700,0	81,7	215
Сметана 710%	100	3,2	710,1	81,7	215
Сметана 720%	100	3,2	720,2	81,7	215
Сметана 730%	100	3,2	730,3	81,7	215
Сметана 740%	100	3,2	740,4	81,7	215
Сметана 750%	100	3,2	750,5	81,7	215
Сметана 760%	100	3,2	760,6	81,7	215
Сметана 770%	100	3,2	770,7	81,7	215
Сметана 780%	100	3,2	780,8	81,7	215
Сметана 790%	100	3,2	790,9	81,7	215
Сметана 800%	100	3,2	800,0	81,7	215
Сметана 810%	100	3,2	810,1	81,7	215
Сметана 820%	100	3,2	820,2	81,7	215
Сметана 830%	100	3,2	830,3	81,7	215
Сметана 840%	100	3,2	840,4	81,7	215
Сметана 850%	100	3,2	850,5	81,7	215
Сметана 860%	100	3,2	860,6	81,7	215
Сметана 870%	100	3,2	870,7	81,7	215
Сметана 880%	100	3,2	880,8	81,7	215
Сметана 890%	100	3,2	890,9	81,7	215
Сметана 900%	100	3,2	900,0	81,7	215
Сметана 910%	100	3,2	910,1	81,7	215
Сметана 920%	100	3,2	920,2	81,7	215
Сметана 930%	100	3,2	930,3	81,7	215
Сметана 940%	100	3,2	940,4	81,7	215
Сметана 950%	100	3,2	950,5	81,7	215
Сметана 960%	100	3,2	960,6	81,7	215
Сметана 970%	100	3,2	970,7	81,7	215
Сметана 980%	100	3,2	980,8	81,7	215
Сметана 990%	100	3,2	990,9	81,7	215
Сметана 1000%	100	3,2	1000,0	81,7	215

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион:15

Сезон: весна-лето

День:среда

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№2,25	отварные куры, запеченные	100	21,24	20,78	0,31	285,2
№10,19	масле в томатном соусе на овощах	50	0,95	5,0	7,47	79
№28(а)	гарн.каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,0	4,0	28,2	169,6
№44	салат из морской капусты	50	0,45	3,3	3	43,0
№51	чай с сахаром и лимоном	200	0,55	0	10,61	44,64
№53	масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,4
№12,3(а)	оладьи со сметаной	100/20	8,93	17,38	39,11	358,0
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			44,92	65,96	138,7	1337,84
ОБЕД						
№5	суп картофельный с пшеном	500	22,12	65,55	150,32	234,59
№11	соус картофельный, жаркое по домашнему	280	20,43	7,36	44,29	325,12
№8/5	салат из свежих огурцов,помидор ,укропом со сметаной	170/10	1,73	2,24	4,83	46,4
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
			54,23	76,25	291,29	1019,11
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
№11,29а,б	АТЕЛЬСИН	200	1,2	0,2	10,8	54,0
ИТОГО ПОЛДНИК			1,2	0,2	10,8	54,0
УЖИН						
№53	отварн.сосиска	100	10,14	19,6	0,78	220,0
№28	гарн.каша гречневая со сливочным маслом	150/5	5,3	4,9	34,0	201,3
№9,46(а,б)	салат из моркови, яблок со сметаной	130/20	1,96	4,2	15,28	114
№50	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64

№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
№5,3	сырники творогом со сметаной	170/10	27,59	20,6	33,59	430,1
ИТОГО УЖИН			52,99	50,2	143,95	1236,04
УЖИН 2						
№52	кефир	200	5,6	5,0	8,0	100,0
№12,3	сладкая булочка с изюмом	90	7,7	9,65	46,63	304,0
ИТОГО УЖИН 2			13,3	14,65	54,63	404,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						4150,99

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион:15

Сезон: весна-лето

День:четверг

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№3,15	сельдь	50	8,85	9,75	0	122,75
№7,26	гарнир-картофельное пюре	200/10	4,55	8,93	30,88	221,1
№40	салат из свежей капусты	180	3	5	11,2	101,64
№51	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№53	масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,4
№12,3	оладьи из муки с повидлом	100	8,93	17,38	39,11	358
№0(6)		20	0	0	3,05	12,2
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			33,49	56,46	144,77	1221,53
ОБЕД						
№1	борщ вегетер.	500	5,49	5,26	35,97	213,18
№8	гуляш(говядина)	50	16,54	5,15	6,1	136,91
№23	каша гречневая со слив.маслом	150/5	5,3	4,9	34,0	201,3
№0,2	винегрет из овощей с колбасой	150	10,27	13,7	13,51	188,89
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
ИТОГО ОБЕД			47,55	30,11	181,43	1145,48
ПОЛДНИК						
11,29 АБ	св.яблоко	200	0,7	0,7	17,3	79,0
ИТОГО ПОЛДНИК			0,7	0,7	17,3	79,0
УЖИН						
№6,9	молочная каша рисовая	150	4,52	6,35	32,99	207,2
№0(3)	блины из пшенич.муки с творогом	150/90	5,8	35,3	224,6	411,6
№5,46(а,в,г)	сметана	50	1,4	10,0	1,6	124
№50	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО УЖИН			19,72	52,55	319,5	1013,43
УЖИН 2						
№5,34	молоко	200	5,6	6,0	9,4	116,0
№54	печенье из муки В/С	0,04	3,0	4,72	9,44	166,8
ИТОГО ПОЛДНИК			8,6	11,12	18,82	282,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						3745,25

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион:15

Сезон: весна-лето

День:пятница

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№2,6	котлета мясная со слив.маслом	100/10	17,55	10,00	8,07	194,3
№25	отварные макароны со слив.маслом	150/5	5,2	4,0	37,6	207,2
№8,2	свежий огурец	100	0,7	0,1	1,9	11,3
№49	кофе с молоком с сахаром	200/10	3,1	2,56	14,84	94,8
№53	масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,4
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			34,31	32,26	112,37	865,8
ОБЕД						
1,49	суп рисовый вегетер.с мясными фрикадельками	500	11,07	10,69	28,66	258,0
№2,25	отварные куры, запеченные	100	21,24	20,78	0,31	285,2
№21	гарн. Картофельное пюре	150/5	5,6	5,1	47,71	242,7
№13	салат из маринованных грибов	100	9,46	49,41	1,52	60,39
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
ИТОГО ОБЕД			57,32	98,42	166,05	1259,49
ПОЛДНИК						
№11,67a.б	сок фруктовый	200	0,6	0	34,0	132,1
№0	конфеты с карамельной начинкой	0,03	0	0,033	30,73	499,3
ИТОГО ПОЛДНИК			0,6	0,033	64,73	631,3
УЖИН						
№3,1	отварная рыба в растительном масле, томатном соусе	100/10	10,67	11,11	0,31	179,9
№10,19		50,0	0,95	5,0	7,47	79,0
№28(a)	гарн.каша пшеничная со слив.маслом	150/5	5,0	4,0	28,2	169,6
№9,111	винегрет с растительным маслом	145/10	2,45	10,29	13,71	158,0
№51	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226

№12,11	пирожок с капустой	125	8,7	14,71	38,05	321,0
ИТОГО УЖИН			35,75	46,01	148,65	1178,14
УЖИН 2						
№52	кефир	200	5,6	5,0	8,0	100,0
ИТОГО УЖИН 2			5,6	5,0	8,0	100,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						4034,73,00

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион:15

Сезон: весна-лето

День:суббота

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№6,3	молочная геркулесовая каша	200/5	8,47	9,61	42,55	290,6
№5030,01	ленивые вареники	160	20,12	14,35	22,83	312,0
№5,46(а,в,г)	сметана	50	1,4	10,0	1,6	124
№12,3	оладьи из муки с	100	8,93	17,38	39,11	358
№0(б)	повидлом	20	0	0	3,05	12,2
№51	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№11,7	масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			47,08	66,74	169,71	1489,64
ОБЕД						
№3	суп картофельный с горохом	500	14,3	6,4	47,3	302,92
№2,5	голубцы, фаршированные отварным мясом	315,0	21,39	23,5	34,68	438,0
№21	гарн. Картофельное пюре	150/5	5,6	5,1	47,71	242,7
№39	салат свекольный	105	1,7	5,0	10,8	95,0
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
ИТОГО ОБЕД			52,67	41,75	228,34	1502,02
ПОЛДНИК						
№11,60а.д	сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108,0
№0	конфеты с начинкой	0,03	0,03	0,033	30,73	499,3
ИТОГО ПОЛДНИК			1,4	0,033	56,33	607,3
УЖИН						
№2,81а	печень тушенная в сметане	75/40	20,78	18,13	4,02	272,0
№7,1	капуста тушенная на растительном масле	200	4,02	5,29	136,9	118,5
№51	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
№12,15	беляши с мясом	200	25,87	30,99	57,57	616
ИТОГО УЖИН			58,67	55,31	258,8	1273,14
УЖИН 2						
№1160 а.д.	сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108
ИТОГО УЖИН 2			1,4	0	25,6	108
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						4980,1

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Рацион:15

Сезон: весна-лето

День:воскресенье

Возрастная категория – взрослые

№карточки	прием пищи, наименование	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
№3,1	рыба отварная в растительном масле в томатном соусе на овощах	100/10	10,67	11,11	6,7	179,9
№10,19		50	0,95	5,0	7,47	79
№28(а)	гарн.каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,0	4,0	28,2	169,6
№40	салат со св. капустой	180	3,0	5,0	11,2	101,64
№51	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№53	масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,4
№12,3	оладьи из муки	100	0,93	17,38	39,11	358,0
№6(б)	повидло	20	0	0	3,08	12,2
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО ЗАВТРАК			44,36	51,44	149,59	1242,28
ОБЕД						
№3	борщ вегетер.	500	5,49	5,26	35,97	213,18
№10	плов с мясом	250	23,79	21,95	49,3	489,99
№7,45	икра кабачковая	135	1,85	10,76	11,51	146
№48	компот из смеси	200	0,8	0	32,0	131,2
№11,3	хлеб ржаной	150	9,15	1,8	59,85	292,2
ИТОГО ОБЕД			41,08	39,77	188,63	1262,28
ПОЛДНИК						
№11,67а.б.	сок фруктовый	200	0,6	0	34	132,1
№54	печенье из муки высшего сорта	0,04	3	4,72	9,44	166,8
ИТОГО ПОЛДНИК			3,6	4,72	43,44	298,9
УЖИН						
№30	молочная каша гречневая со сливочным маслом	300	9,2	8,3	44,2	288,3
№248(а)	запеканка картофельная фаршированная протертым мясом	240/5	22,86	26,21	30,04	455,0
№5,4а.в	сметана	50	1,4	10	1,6	124,0
№50	чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	44,64
№55	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
ИТОГО УЖИН			71,46	45,41	136,15	1137,94
УЖИН 2						

№47а	кисель фруктовый	200	0,8	0	41,55	169,41
ИТОГО УЖИН 2			1,4	0	25,6	108,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						4010,81

14.801	22.11	0	2.0	100	1000	10000
0.201	0.25	0	1.1	100	1000	10000
14.8104						



1. Прислуживание,
 2. Прислуживание,
 3. Прислуживание
 13 / Прислуживание

Т.р. Иван / Евдокимов
 в.р. АВ



1. Прислуживание

