

Утверждаю:
Директор
учреждения

А.М.Колотий



КГБУ СО «Ачинский психоневрологический интернат»

***Примерное 14-ти дневное меню
общего стола***

1-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша пшеничная молочная	300	344,86	18,63	9,38	46,48
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Кофейный напиток без молока	200	48,4	0,72	0,45	13,19
Обед:						
1	Суп картофельный гороховый на к/б	300	160	8	4	23
2	Котлета из говядины	100	250	16	14	15
3	Гречка отварная со слив. маслом	200	271	8,8	6,4	42,4
4	Соус белый основной	100	133	12	4,9	12
5	Сок томатный	200	36	2	0,2	5,8
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
2	Булочка	70	273	5	9	43
3	Фрукт (яблоко)	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
Ужин:						
1	Морковь отварная с консерв. кукурузой	120	139,4	1,4	10,1	11,1
2	Картофель жареный	150	309	4,4	9,8	35,5
3	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
4	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Паужин:						
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
Всего за день:			3433,68	117,45	88,41	528,44

2-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Суп молочный с макарон. изделиями	250	111,22	1,47	1,8	2,78
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Сыр	25	92	5,9	7,6	0
4	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96
Обед:						
1	Суп картофельный рыбный	300	134	8	2	21
2	Капуста тушеная с колбасой	250	420,47	13,81	33,07	29,4
3	Компот без сахара	200	72	0	0	18
4	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Пирожок с картофелем	130	252,3	6,83	3,59	48,31
2	Сок	200	76	1	0	18
Ужин:						
1	Огурцы консервированные	50	5,25	0,4	0,05	0,80
2	Печень тушеная в сметане	100	125,62	15,73	6,34	2,43
3	Картофельное пюре	200	257	6	9	38
4	Чай с сахаром с лимоном	200	46,29	0,13	0	12,19
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
Всего за день:			2880,09	80,74	74,65	312,71

3-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						

1	Каша рисовая молочная	250	202,78	12,6	4,03	70,05
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Яйцо отварное	40/1 шт.	62,8	5,08	4,6	0,28
4	Кофейный напиток	200	104,8	2,8	3	16,76
Обед:						
1	Суп овощной на м/б со сметаной	300/10	108	4	4	14
2	Тефтели мясные паровые	100	219,08	16,04	13,56	8,22
3	Каша пшеничная	200	174,22	6,44	1,67	33,07
4	Компот из с/ф	200	140	1	0	34
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Запеканка творожная с сахаром	200	439,76	33,36	19,14	31,94
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
3	Фрукт (апельсин)	122,38	36	1	2	8
Ужин:						
1	Салат из отварной свеклы с консерв. огурцом	125/5	93,10	1,7	5,1	9,9
2	Сельдь с луком	55	126	8,9	9,8	0,5
3	Картофель отварной	250/7	276	6	8	45
4	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
Всего за день:			3274,52	138,03	91,04	483,7

4-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша манная молочная	300	178,28	6,77	11,87	64,86
2	Хлеб с маслом	150/10	324/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96
Обед:						
1	Томаты свежие	90	20	0	0	3
2	Суп харчо	300	232,4	2,9	10,6	33,3
3	Жаркое по – домашнему	200	225	13,6	8,4	23,8
4	Кисель	200	158,58	0,13	0	39,52
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Фрукт (банан)	200	192	3,0	1,0	42,0
2	Сырники творожные со сметаной	160/20	403	30	23	19
3	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
Ужин:						
1	Салат «Петрушка»	100	187	6	16	5
2	Колбаса вареная	50	123	6	11	0
3	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	236	7,2	0,8	46,5
4	Соус сметанный	100	131,6	4,42	7,71	1,12
5	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
Всего за день:			3486,38	123,81	113,38	551,68

5-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Омлет из 2-х яиц	120	191,6	11,9	11,12	3,38
2	Хлеб с маслом	150/10	324/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96

	Обед:					
1	Огурцы свежие	90	16	0	0	9
2	Суп картофельный с фасолью со сметаной	300/10	238,6	13,27	9,91	23
3	Курица отварная	85	136,85	18,02	6,97	0,51
4	Овощная смесь	200	140,14	6,17	0,32	18,73
5	Компот с сахаром	200	140	0	0	34
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Полдник:					
1	Яблоки запеченные б/с	170	96	1	1	21
2	Булочка «Творожная»	70	183	9,16	4,24	27,1
3	Чай с сахаром с лимоном	200	46,8	0,15	0,07	12,32
	Ужин:					
1	Свекла отварная с чесноком	100	89,34	3,23	1,93	10,59
2	Колбаса отварная	50	125	5,5	11,5	0
3	Картофель отварной	250	197	5	1	42
4	Соус сметанный	100	131,6	4,42	7,71	1,12
5	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
	Всего за день:		3073,36	121,41	78,72	442,32

6-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша геркулесовая	300	221,63	7,54	4,89	34,47
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Кофейный напиток	200	104,8	2,8	3	16,76
	Обед:					
1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на м/б	300/10	183	5	7	25
2	Котлета из говядины	100	250	16	14	15
3	Макаронные изделия со слив. маслом	200	236	7,2	0,80	46,5
4	Соус белый основной	100	133	12	4,9	12
5	Компот из с/ф	200	72	0	0	18
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Полдник:					
1	Пирожок печеный с капустой	100	191	6	3	35
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
3	Фрукт (яблоко)	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
	Ужин:					
1	Салат картофельный с растительным маслом	200	215,57	3,4	10,6	26
2	Рыба отварная с овощами	280	379,39	40,76	17,4	15,04
3	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
4	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
5	Повидло	30	75,00	0,12	0	19,50
	Паужин:					
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
	Всего за день:		3405,41	141,6	85,77	511,54

7-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша ячневая молочная	250	203,29	7,04	2,49	38,22
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Обед:					

1	Борщ на м/б со сметаной	300/10	152	4	8	16
2	Плов с мясом	250	300	16,5	10,8	32,1
3	Морковь тертая отварная	120	44	2	10	9
4	Компот из с/ф	200	140	0	0	34
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Булочка с изюмом	100	289,43	7,32	7,49	48,14
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
Ужин:						
1	Колбаса отварная	50	125	5,5	11,5	0
2	Картофельное пюре	200	257	6	9	38
3	Винегрет	100	129,23	1,57	10,18	6,7
4	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
5	Хлеб, печенье	150/50	338,2/218	11/3,75	2,2/5,9	68,6/37,15
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,4
Всего за день:			3259,67	97,27	98,36	512,89

8-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша пшеничная молочная	250	344,86	18,63	9,38	46,48
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Кофейный напиток без молока	200	48,4	0,72	0,45	13,19
4	Сыр	25	92	5,9	7,6	0
Обед:						
1	Суп пюре - гороховый	300	298	19,7	10,9	27,8
2	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	50/55	237,8	18,53	15,23	6,57
3	Картофельное пюре	200	257	6	9	38
4	Огурец консерв.	50	5,25	0,4	0,05	0,80
5	Сок томатный	200	36	2	0,2	5,8
6	Хлеб	150	343,8	10,5	1,2	71,4
Полдник:						
1	Пирожок с яблоком	100	260	5	5	48
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
Ужин:						
1	Морковь отварная с чесноком с растит. маслом	120	139,4	1,4	10,1	11,1
2	Рыба жареная	120	113	14	5	3
3	Макароны отварные со сливоч.маслом	200	236	7,2	0,80	46,5
4	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Паужин:						
1	Ряженка	193	108	5,8	5,0	8,40
Всего за день:			3366,49	139,28	92,41	486,66

9-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша гречневая молочная вязкая	210	239	6,4	3,3	46
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96
Обед:						
1	Щи из свежей капусты на кур./б	300/10	105	4	5	11
2	Плов с мясом	250	300	16,5	10,8	32,1
3	Кисель	200	158,58	0,13	0	39,52
4	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6

5	Морковь отварная с чесноком	120	139,4	1,4	10,1	11,1
	Полдник:					
1	Запеканка морковная с творогом со сметаной	200/15	371	15	15	44
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
3	Фрукт (груша)	200	94	0,80	0,60	20,60
4	Повидло	30	75	0,12	0	19,20
	Ужин:					
1	Салат «Здоровье»	70	115	1,1	10	5,3
2	Колбаса отварная	50	125	5,5	11,5	0
3	Картофель отварной	250	197	5	1	42
4	Чай с сахаром с лимоном	200	46,8	0,15	0,07	12,32
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
6	Соус сметанный	100	131,6	4,42	7,71	1,12
7	Повидло	30	75,0	0,12	0	19,20
	Паужин:					
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
	Всего за день:		3444,61	103,71	98,03	513,23

10-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша рисовая с молоком	250	202,78	12,6	4,03	70,05
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Сыр	25	92	5,9	7,6	0
4	Кофейный напиток	200	104,8	2,8	3	16,76
	Обед:					
1	Морковь отварная с чесноком	120	139,4	1,4	10,1	11,1
2	Суп крестьянский на м/б	300	248	17	14	23
3	Капуста тушеная с говядиной	200	229	19	9	18
4	Компот с/ф	200	72	0	0	18
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Полдник:					
1	Ватрушка с творогом	130	442,85	16,2	12,9	65,5
2	Сок	200	76	1	0	18
	Ужин:					
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	89,34	3,23	1,93	10,59
2	Котлета рыбная (минтай) паровая	100/5	159,0	14,44	6,95	9,63
3	Макароны отварные с растит. маслом	200	260	7	10	48
4	Соус белый основной	100	133	12	4,9	12
5	Повидло	30	75,00	0,12	0	19,50
6	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
7	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Паужин:					
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
	Всего за день:		3532,06	147,01	104,13	556,44

11-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	111,22	1,47	1,8	2,78
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96
4	Яйцо отварное	40/1 шт.	62,8	5,08	4,6	0,28
	Обед:					
1	Огурцы свежие	90	16	0	0	9

2	Суп на м/б с гречкой	300	256	12,5	11,4	28,6
3	Колбаса отварная	50	125	5,5	0	11,5
4	Рагу из овощей	200	145,33	3,43	5,46	19,11
5	Компот с сахаром	200	140	0	0	34
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Полдник:					
1	Сырники творожные со сметаной	160/20	403	30	23	19
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
	Ужин:					
1	Салат «Костер»	100	144	1,6	11,4	8,6
2	Азу из говядины с картофелем	200	287,8	16,39	9,17	34,59
3	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
4	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Паужин:					
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
	Всего за день:		3194,56	119,85	89,45	430,61

12-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Омлет из 2-х яиц	120	191,6	11,9	11,12	3,38
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Сыр	25	92	5,9	7,6	0
4	Кофейный напиток без молока	200	48,4	0,72	0,45	13,19
	Обед:					
1	Суп с макаронными изделиями на кур./б	300	153	5	3	25
2	Курица отварная	85	136,85	18,02	6,97	0,51
3	Гречка отварная	200	271	8,8	6,04	42,4
4	Томаты свежие	90	20	0	0	3
5	Компот из с/ф	200	72	0	0	13,44
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Полдник:					
1	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
2	Фрукт (яблоко)	122,38	52,84	0,48	0,48	11,65
3	Булочка	70	273	5	9	43
	Ужин:					
1	Салат из отварной свеклы с луком	100	124	2	8	11
2	Рыба запеченная в молочном соусе	113	151	15,8	7,2	5,8
3	Картофельное пюре	200	257	6	9	38
4	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
	Паужин:					
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
	Всего за день:		3183,87	119,72	88,56	436,39

13-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
	Завтрак:					
1	Каша геркулесовая	300	221,63	7,54	4,89	34,47
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Какао с молоком	200	110,54	3,29	3,3	16,96
	Обед:					
1	Огурец консервированный	50	5,25	0,4	0,05	0,8
2	Суп картофельный с рыбными консервами	300	166	10	6	18
3	Жаркое по – домашнему	200	225	13,60	8,4	23,8

4	Компот с/ф	200	72	0	0	18
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Булочка с изюмом	100	289,43	7,32	7,49	48,14
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
3	Яблоки запеченные	170	96	1	1	21
Ужин:						
1	Салат «Петрушка»	100	187	6	16	5
2	Капуста тушеная	200	176	4	8	22
3	Курица отварная	85	136,85	18,02	6,97	0,51
4	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
6	Повидло	30	75,00	0,12	0	19,50
Паужин:						
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
Всего за день:			3101,88	111,19	81,8	478,0

14-день

№	Наименование блюд	Выход блюда в гр.	Калорийность гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.
Завтрак:						
1	Каша ячневая молочная	250	203,29	7,04	2,49	38,22
2	Хлеб с маслом	150/10	327/65,2	12/0,1	3/7,2	63/0
3	Кофейный напиток	200	104,8	2,8	3	16,79
Обед:						
1	Огурец консервированный	50	5,25	0,40	0,05	0,80
2	Суп с клецками на м/б	300	150	3,8	6	17,6
3	Колбаса отварная	50	123	6	11	0
4	Картофельное пюре	200	257	6	9	38
5	Компот из с/ф	200	140	0	0	34
6	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
Полдник:						
1	Пирожок с рыбным фаршем	145	354,31	13,5	19,86	54,57
2	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
Ужин:						
1	Кукуруза консерв.	60	69,6	2,64	0	13,55
2	Гуляш из отварного мяса	90	203	13,3	14,4	5
3	Перловка отварная	200	271	8,8	6,4	43,4
4	Чай с сахаром	200	57,29	0,2	0,05	14,01
5	Хлеб	150	338,2	11	2,2	68,6
6	Печенье	50	218	3,75	5,9	37,15
Паужин:						
1	Снежок	193	158	5,4	5,0	21,6
Всего за день:			3440,43	107,93	97,80	548,87
Среднее за 14 дней:			3291,22	119,21	91,59	485,25