

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"

"Утверждаю"

 Директор
 "19" Июль 2023 год.
 1 ДЕНЬ

Муравьева Т.П.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Всего	Всего		
Завтрак								
Макаронны с сыром	200		Сб.2004	№ 333	13,1	17	34	340
Яйцо вареное	1 шт.		Сб.2004	№ 337	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливоч.порц.	10		Сб.2004	№ 96	0,1	8,3	0,1	75
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Сырок глазированные. 45 гр.	1 шт.		к/к	к/к	5,00	3,90	5,40	77
Кофейный напиток	200		Сб.2004	№692	1,5	1,3	22,4	107
Итого:		0,00			28,10	35,80	86,90	779,00
Обед								
Суп картофельный с фасолью и зеленью	300/1		Сб. 1996	№ 138	7,7	5,4	22,4	169
Мясо тушеное в томатном соусе и зеленью	50/50/1		Сб.2004	№ 433	15,5	16,5	2,8	220
Греча отварная рассыпчатая	150		Сб. 1996	№ 463	8,6	6,3	39	247
Огурец свежий	100		к/к	к/к	0,8	0	2,6	13
Чай с молоком и сахаром	200		Сб.1996	№ 630	1,7	1,4	17,5	88,2
Яблоки свежие	150		к/к	к/к	0,6	0	14,7	57
Хлеб обог.микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			41,51	30,80	137,50	1022,20
Полдник								
Кефир	200		к/к	к/к	4,3	1	5,3	49
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Итого:					7,60	1,70	30,00	166,00
Всего:		0,00			77,21	68,30	254,40	1967,20

Зав. Отделением: Кузьмина И.Н. *И.Н. Кузьмина*

Калькулятор: Булыгина Н.П. *Н.П. Булыгина*

СПБ ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



"Утверждаю"

Директор

Муравьева Т.П.

2023 год.

Примерное десятидневное меню
на 2023 г.

2 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры			Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)		
Завтрак								
Каша вязкая пшеничная с м/сл.и сахаром	200/10/5		Сб.2004	№ 302	8,6	12,2	45,6	309
Бутерброд с п/к колбасой	30/30		Сб.2004	6	7,9	11,2	14,8	192
Чай с лимоном	200/7		Сб.1996	№ 629	0,3	0,1	15,2	62
Масло сливоч.порц.	10		Сб.2004	№ 96	0,1	8,3	0,1	75
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
		0,00			20,20	32,50	100,40	755,00
Обед								
Борщ с капустой,картофелем , свиной, сметаной и зеленью.	300/25/5/1		Сб. 1996	№ 110	9,7	18,1	14,34	259
Треска жареная	100		Сб.1996	№ 310	16,2	14,8	4,4	216
Пюре картофельное с м/сливочным	200/5		Сб. 1996	№ 472	4,2	11,3	27,1	226
Компот из свежих яблок с витамин. С	200		Сб.1996	№ 585	0,2	0,2	27,9	115
Помидор св.	100		к/к	к/к	1,1	0	3,8	20
Дальсины свежие	200		к/к	к/к	2,20	3,10	19,80	93,00
Хлеб обог.микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:					40,21	48,70	135,84	1157,00
Полдник								
Молоко пастер. уп.200 гр.	шт.		к/к	к/к	2,8	3,2	4,7	58
Булочка сдобная в инд.уп.100 гр.	шт.		к/к	к/к	7,2	4,2	53,2	282
Итого:		0,00			10,00	7,40	57,90	340,00
Всего:		0,00			70,41	88,60	294,14	2252,00

Зав. Отделением: Кузьмина Ю.Н.
Калькулятор: Булыгина Н.П.

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



"Утверждаю"
Директор _____

Муравьева Т.П.

"09" _____ 2023 _____ год.

Примерное десятидневное меню на
2023 г

3 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Всего	Всего	Всего	Всего		
Завтрак										
Каша вязкая манная с м/сл.и сахаром	200/5/5		Сб.2004	№ 302	7,4	7	43,2	265		
Творог со сметанной и сахаром	120/25/20		к/к	к/к	21,1	16	23,2	321		
Масло сливочное порц.	10		Сб.2004	№ 96	0,1	8,3	0,1	75		
Чай с молоком и сахаром	200		Сб.1996	№ 630	1,7	1,4	17,5	88,2		
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117		
Итого:		0,00			33,60	33,40	108,70	866,20		
Обед										
Щи из свеж.капусты,картофелем , курой сметанной и зеленью	300/20/5/1		Сб.1996	№120	3,5	5,9	9,3	106		
Котлета рубленая из птицы с зеленью	75/1		Сб.1996	№ 460	14	10,7	12,8	203		
Рагу овощное с зеленью	200/2		Сб.1996	№ 486	6	9	16	168		
Огурец свежий	100		к/к	к/к	0,8	0	2,6	13		
Кисель из кураги	200		Сб.2004	№ 643	0,7	0,1	37	151		
Груша свежая	240		к/к	к/к	1	0	21,8	136,8		
Хлеб обог.микроэлементами	120			к/к	6,61	1,2	38,5	228		
Итого:		0,00			32,61	26,90	138,00	1005,80		
Полдник										
Йогурт	шт.		Сб.2004	к/к	6	2,3	4,1	53		
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117		
Итого:					9,30	3,00	28,80	170,00		
Всего:		0,00	0,00	0,00	75,51	63,30	275,50	2042,00		

Зав. Отделением: Кузьмина И.

Калькулятор: Булыгина Н.П.

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



Директор

Муравьева Т.П.

2023 ____ год.

Примерное десятидневное меню на 2023

г

4 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Техноло-гический норма-тивный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче ская ценность (ккал)
Завтрак								
Жареная рыба под маринадом и зелень	50/75/5		Сб.2008	№ 121/601	10,9	16,6	12,05	241
Яйцо вареное	1 шт.		Сб.2004	№ 337	5,1	4,6	0,3	63
Бутерброд с сыром	25/30		Сб.2004	№3	7,8	7,7	14,8	160
Масло сливочное порц.	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Итого:		0			27,4	38	66,95	716
Обед								
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и зел.	300/20/1		Сб. 1996	№139	9,5	5,3	23	176
Сосиска отварная	110		Сб.2004	№ 413	12,3	26,8	0,4	293
Капуста квашеная тушеная с м/сливочным	200/5		Сб.1996	№ 482	5,2	9,8	13,1	162
Компот из чернослива с витамином С	200		Сб. 2004	№ 638	0,6	0,2	29,3	124
Фрукты свежие/мандарины/	150		к/к	к/к	1,2	0	12,1	57
Хлеб обог. микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			35,41	43,30	116,40	1040,00
Полдник								
Булочка сдобная в инд.уп.100 гр.	шт.		к/к	к/к	7,2	4,2	53,2	282
Молоко пастер. уп.200 гр.	шт.		к/к	к/к	2,8	3,2	4,7	58
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Итого:					10,20	7,50	72,90	400,00
Всего:		0,00			73,01	88,80	256,25	2156,00

Зав. Отделением: Кузьмина
Калькулятор: Бульгина Н.П.

4

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



"Утверждаю"

Директор

Е.С. Муравьева

Муравьева Т.П.

"09" *сентября* 2023 год.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

5 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб)	Технологический нормативный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры			Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)		
Завтрак								
Каша вязкая кукурузная с м/сл.и сахаром	200/10/5		Сб.2004	№ 302	7,4	11,2	52,4	341
Бутерброд с варено/копченной колбасой	30/30		Сб.2004	6	7,9	11,2	14,8	192
Масло сливоч.порц.	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Сырок глазированные. 45 гр.	1 шт.		к/к	к/к	5,00	3,90	5,40	77
Чай с лимоном	200/7		Сб.1996	№ 629	0,3	0,1	15,2	62
Итого:					24,00	35,40	112,60	864,00
Обед								
Суп из овощей со свиной, сметаной, зеленью	300/25/5/1		Сб.1996	№ 132	9,8	18,24	12,34	253,5
Тефтели в томатном соусе и зеленью	115/75/1		Сб.2004	№ 461	15,4	23,7	17,5	352
Картофель отварной	200		Сб.1996	№470	3,9	6,3	31,3	197
Помидор св.	100		к/к	к/к	1,1	0	3,8	20
Чай с молоком и сахаром	200		Сб.1996	№ 630	1,7	1,4	17,5	88,2
Печенье	40		к/к	к/к	3	4,7	30	167
Киви свежие	160		к/к	к/к	0,6	0	16,4	63
Хлеб обог.микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			42,11	55,54	167,34	1368,70
Биойогурт 2,5 %	шт.		к/к	к/к	5,00	3,90	5,40	77
Итого:		0,00	к/к	к/к	5,00	3,90	5,40	77,00
Всего:		0,00			71,11	94,84	285,34	2309,70

Зав. Отделением: Кузьмина И.Н.

Калькулятор: Булыгина Н.П.

Кузьмина И.Н.

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



"Утверждаю"

Директор

Муравьева Т.П.

" 03 июля 2023 " год.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

6 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник)	Номер рецептуры			Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)		
Завтрак								
Омлет натуральный	105/2		Сб.2004	№ 340	10,6	17,5	2	208
Помидор св.	100		к/к	к/к	1,1	0	3,8	20
Бутерброд с сыром	25/30		Сб.2004	№3	7,8	7,7	14,8	160
Масло сливоч.порц	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Творог с джемом	120/25		к/к	к/к	26	13,8	19,8	312
Молоко кипяченое	200		Сб.2004	№ 697	6,1	5,3	10,1	113
Итого:		0,00			51,70	52,60	50,60	888,00
Суп картофельный с крутой, треской и зеленью	300/30/1		Сб.2004	№ 138	11,9	3,7	23,5	175
Котлеты рубленая мясная/особая/	75		Сб.2004	№ 452	11,3	14,9	8,9	215
Капуста свежая тушеная с м/сливочным	200/5		Сб.1996	№ 482	5,2	9,8	13,1	162
Сок натуральный	200		к/к	к/к	0,5	0	10,6	47
Яблоки свежие	150		к/к	к/к	0,6	0	14,7	57
Хлеб обог.микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			36,11	29,60	109,30	884,00
Кефир 200 гр	шт.		к/к	к/к	4,3	1	5,3	49,00
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117,00
Итого:		0,00			7,60	1,70	30,00	166,00
Всего:		0,00			49,81	36,60	149,40	1163,00

Зав. Отделением: Кузьмина И.

Калькулятор: Булыгина Н.П.

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



"Утверждаю"

Директор

Муравьева Т.П.

2023 ____ год.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

7 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры			Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)		
Завтрак								
Каша вязкая пшеничная с м/сли и сахаром.	200/10/5		Сб.2004	№ 302	8,6	11,3	46	321
Яйцо вареное	1 шт.		Сб.2004	№ 337	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное порц.	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Сырок глазированные. 45 гр.	1 шт.		к/к	к/к	5,00	3,90	5,40	77
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Итого:		0,00			22,30	28,90	91,50	713,00
Обед								
Рассольник ленинградский с курой, сметаной и зеленью	300/20/5/1		Сб.1996	№ 129	3,3	6,2	20,4	151
Рыба отварная с зеленью	125/2		Сб.1996	№ 300	18,2	0,6	0	79
Картофельное пюре с морковью и м/сливочным.	200/5		Сб.2004	№ 181	4,1	5,4	25,7	190
Отвар из шиповника	200		Сб.1996	№ 652	2	0	24	104
Фрукты свежие/мандарины/	150		к/к	к/к	1,2	0	12,1	57
Хлеб обог. микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			35,41	13,40	120,70	809,00
Булочка сдобная в инд.уп. 100 гр.	шт.		к/к	к/к	7,2	4,2	53,2	282
Молоко пастер. уп.200 гр.	шт.		к/к	к/к	2,8	3,2	4,7	58
Итого:		0,00			10,00	7,40	57,90	340,00
Всего:		0,00			67,71	49,70	270,10	1862,00

Зав. Отделением: Кузьмина И.Н.

Калькулятор: Булыгина Н.П.

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



"Утверждаю"

Директор

Муравьева Т.П.

"09" *сентября* 2023 __ год.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

8 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептур)	Номер рецептуры			Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)		
Завтрак								
Оладьи с джемом	150/25		Сб.2004	№ 733	11,4	16,5	77,3	505
Бутерброд с в/к колбасой	30/30		Сб.2004	6	7,9	11,2	14,8	192
Масло сливочное порц.	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Какао с молоком	200		Сб. 1996	№ 642	1,5	1,3	22,4	107
Итого:		0,00			20,90	37,30	114,60	879,00
Обед								
Суп картофельный с горохом, свиной и зеленью	300/25/1		Сб. 1996	№ 138	13,8	17,6	22,3	304
Печень по-строгановски и зелень	75/50/2		Сб.2004	№ 439	20,1	12,9	13,3	252
Макаронны отварные с м/сл.	200/5		Сб.1996	№ 469	7,4	10,5	41,8	292
Помидор св.	100		к/к	к/к	1,1	0	3,8	20
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Киви свежие	160		к/к	к/к	0,7	0	18,7	72
Хлеб обог.микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			49,91	42,30	153,40	1228,00
Полдник								
Творог 5% в индивид.упаковке, 130 гр	шт.		к/к	к/к	3,8	2,3	4,1	53,00
Батон парезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117,00
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Итого:		0,00			7,30	3,10	43,80	230,00
Всего:		0,00			78,11	82,70	311,80	2337,00

Зав. Отделением: Кузьмина И.Н.

Калькулятор: Булыгина Н.П.

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"

"Утверждаю"

Директор

Муравьева Т.П.

"08" августа 2023__ год.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

9 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептов)	Номер рецептуры	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак								
Каша вязкая "Геркулес" с м/сл.и сахаром	200/5/5		Сб.2004	№ 302	8,2	9,3	39,3	273
Бутерброд с сыром	30/30		Сб.2004	№3	7,9	11,2	14,8	192
Масло сливоч.порц.	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Итого:		-	-		19,70	29,60	93,90	717,00
Итого:		0,00						
Обед								
Суп молочный с вермишелью	300		Сб.1996	№162	6,8	5,9	26	186
Филе индейки тушенная в сметанном. соусе и зелень.	100/50/2		Сб.2004	№ 493	30	23	7,2	360
Картофель отварной	200		Сб.1996	№470	3,9	6,3	31,3	197
Огурец свежий	100		к/к	к/к	0,8	0	2,6	13
Сок натуральный	200		к/к	к/к	0,5	0	10,6	47
Запеканка из творога с повидлом	100/30		Сб.2004	№ 366	18	9,1	37,5	305
Хлеб обог.микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:		0,00			66,61	45,50	153,70	1336,00
Полдник								
Йогурт	шт.			к/к	6	2,3	4,1	53
Итого:		0,00			6,00	2,30	4,10	53,00
Всего:					72,61	47,80	157,80	1389,00
Зав. Отделением: Кузьмина И.И.								
Калькулятор: Бульгина Н.П.								

СПб ГБУ социального обслуживания населения "Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга"



Директор

Муравьева Т.П.

2023 __ год.

Примерное десятидневное меню на 2023 г

10 ДЕНЬ

Наименование	Выход (г)	Цена блюда (руб.)	Технологический нормативный документ (сборник рецептур)	Номер рецептуры			Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)		
Завтрак								
Каша вязкая рисовая с м/сл. и сахаром	200/5/5		Сб.2004	№302	5,9	4,07	44,6	265
Яйцо вареное	1 шт.		Сб.2004	№ 337	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливоч порц.	10		к/к	к/к	0,1	8,3	0,1	75
Чай с молоком и сахаром	200		Сб. 2004	№ 630	1,7	1,4	17,5	88,2
Батон нарезной в/с	50		к/к	к/к	3,3	0,7	24,7	117
Итого:		0,00			16,10	19,07	87,20	608,20
Обед								
Щи из квашенной капусты с мясом и сметанной	300/25/5		Сб.2004	№ 129	11,3	7,3	6	132
Щицель рыбный натуральный с зелен.	100/2		Сб.2004	№ 391	17,9	13,5	9,1	228
Свекла тушенная	200		Сб.1996	№ 212	3,9	4	21,7	141
Кисель из сока плодово-ягодного натурального.	200		Сб. 2004	№ 638	0,1	0,1	29,2	118
Апельсины свежие	180		к/к	к/к	2,00	2,80	17,80	84,00
Хлеб обог. микроэлементами	120		к/к	к/к	6,61	1,2	38,5	228
Итого:					41,81	28,90	122,30	931,00
Полдник								
Булочка сдобная в инд.уп. 100 гр.	шт.		к/к	к/к	7,2	4,2	53,2	282
Чай с сахаром	200		Сб. 2004	№ 692	0,2	0,1	15	60
Итого:		0,00			7,40	4,30	68,20	342,00
Всего:		0,00			65,31	52,27	277,70	1881,20

10

Зав. Отделением: Кузьмина И.П.
Калькулятор: Булыгина Н.П.