

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В. Галузова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ
ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 9-й							
завтрак	каша молочная овсяная	250	6,195	9,36	28,485	216,405	173 о
	масло сливочное	20	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		624	8,922	17,057	62,768	437,283	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	рассольник	300	1,485	3,21	10,305	77,61	96
	ленинградский	200	4,873	5,522	22,099	159,654	302 г
	картофельное пюре	100	7,04	5,9	1,85	88,865	255
	рыбная котлета	200	0,75	0,135	11,145	100,125	
	сок	90	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб пшеничный	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
	хлеб ржаной	940	16,333	14,901	63,429	506,954	
итого за обед		30	2,52	1,248	18,24	107,28	
полдник	печенье	200	0,9	0,8	19,4	84	
	йогурт	230	3,42	2,048	37,64	191,28	
итого за полдник		200	2,354	7,172	15,884	140,36	312
ужин	макаронные изделия отварные	100	3,91	7,255	2,265	90,195	271
	котлеты домашние	100	0,7	3,1	4,2	47,4	
	икра из кабачков	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	чай с сахаром	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб пшеничный	50	0,47	0,06	4,95	21	
	хлеб ржаной	730	9,214	17,706	54,099	410,705	
итого за ужин		2624	38,389	51,712	229,336	1594,222	
итого за день							

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В. Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 10-й							
завтрак	каша молочная манная	250	4,35	7,62	22,53	176,265	181 м
	масло сливочное	20	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		640	11,965	19,519	57,05	455,415	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	гречка отварная	200	2,2	4,224	17,665	120,945	125
	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	90	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		840	15,01	18,893	69,37	459,715	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	гуляш	75/25	5,7	14,86	1,45	161160,42	260
	картофель отварной	200	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	салат из капусты	100	0,062	0,202	0,362	3,484	36
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		630	10,366	22,413	36,73	161437,014	
итого за день		2340	40,861	62,473	202,49	162549,424	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В. Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 11-й							
завтрак	каша молочная пшеничная	250	6,165	8,58	31,53	228,825	173 пш
	масло сливочное	20	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		624	8,892	16,277	53,097	449,703	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	300	1,725	1,755	12,57	74,44	82
	рис отварной с овощами	200	1,76	4,18	20,79	126	749
	рыбная котлета	100	4,19	5,12	3,63	77,35	234
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	90	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		940	10,4	11,189	79,965	425,24	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	йогурт	200	0,9	0,8	19,4	84	
итого за полдник		200	0,9	0,8	19,4	84	
ужин	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофельное пюре	200	4,873	5,522	22,099	159,654	302 г
	капуста тушеная	100	0,093	0,161	0,394	359,958	139
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		630	7,216	5,862	41,527	652,362	
итого за день		2494	27,908	34,128	205,389	1659,305	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ФБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В. Галушкова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 12-й							
завтрак	каша вязкая						
	молочная рисовая	250	4,26	7,71	30,285	208,53	174
	масло сливочное	20	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		640	11,875	19,609	52,089	487,68	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп картофельный с крупой	300	1,305	1,71	10,53	64,08	101
	макаронные изделия отварные	200	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	оладьи из печени	100	8,86	8,36	0,02	111,13	672
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	90	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		940	15,244	17,376	69,409	463,02	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	рагу из свинины	300	17,86	20,44	18,92	301,2	289
	винегрет	100	0,7	3,1	4,2	47,4	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,47	0,06	4,95	21	
		430	2,95	3,279	23,234	180,15	
итого за ужин		430	2,95	3,279	23,234	180,15	
итого за день		2240	33,589	41,912	184,072	1328,13	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
приложение №4)
И.В. Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 13-й							
завтрак	запеканка из творога	200/20	16,29	12,255	51,99	378,645	223
	масло сливочное	20	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		374	19,017	19,952	73,557	599,523	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп из овощей	300	1,305	3,165	7,545	65,31	99
	вареники с картофелем	300	19,23	6,89	48,96	412,3	112
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	90	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		940	23,26	10,189	99,48	625,06	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофель отварной	200	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	свекла отварная	100	0,52	2,08	4,64	38,24	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		630	5,124	9,431	39,558	311,35	
итого за день		2174	50,921	41,22	251,935	1733,213	

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора

ТБУ РК "ЦСА"

от 24.05.2024 г. №50

(приложение №4)

И.В. Салустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С НАБОРОМ
ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18
ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя	день						
14-й							
завтрак	макароны отварные с сыром	250	8,275	9,812	24,475	223	204
	масло сливочное	20	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		640	15,89	21,711	46,279	502,15	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	картофельное пюре	200	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	рыба запеченная	100	7,04	5,9	1,85	88,865	255
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	90	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		940	14,819	19,431	67,744	471,16	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		100	0,5	0,4	9,7	42	
ужин	плов	300	7,5	13,95	35,55	296,85	289
	салат из капусты	100	0,062	0,202	0,362	3,484	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	80	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	50	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		730	9,812	14,331	54,946	433,084	
итого за день		2510	41,521	55,873	190,069	1496,394	