

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
«РОВЕНЬСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»

Утверждаю

Директор ГБУССЗН «Ровеньский
центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Ряднова В.Н.

«29»



2023 г.

(Приказ № 377-03)

08-01

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
(12 лет и старше)

Ровеньки 2023

Меню приготавливаемых блюд 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Завтрак						
День 1	Омлет	200	16,040	28,188	4,343	338,62	132
	Бутерброд с сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	377
	Салат из моркови	100	1,144	10,078	11,326	138,77	
	Чай с молоком	180	1,438	1,307	12,631	63,05	295
	Итого завтрак	550	27,399	56,085	45,691	797,43	
	Обед						
	Капуста тушеная	100	2,234	3,385	10,736	75,15	235
	Свекольник	200	11,258	12,697	13,603	208,96	43
	Каша гречневая	200	11,628	6,299	57,191	337,95	219
	Сосиски молочные	120	9,440	24,640		259,20	363
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	820	49,56	49,021	204,93	1245,26	

	Полдник						
	Булочка творожная	150	26,571	16,474	48,968	455,8	146
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	350	32,171	22,874	58,368	571,8	
	Ужин						
	Картофельная запеканка с мясом	300	36,459	43,658	42,334	715,55	185
	Икра кабачковая	100		7	7	90	232
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	18,890	74,85	292
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	49,619	52,818	154,224	1100,4	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		164,749	180,898	470,813	3874,89	
Неделя1	Завтрак						
День 2	Каша ячневая молочная	200	7,320	7,407	39,457	255,15	115
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381
	Яйцо вареное	100	9,000	9,700	0,400	127,50	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	550	22,238	29,549	78,947	671,4	

	Обед						
	Икра морковная	100	1,307	7,568	12,888	103,33	233
	Суп картофельный с клецками	200	15,007	14,210	20,075	266,17	46
	Каша пшеничная	200	6,768	4,386	36,979	217,91	221
	Гуляш из говядины	120	21,335	22,513	5,268	297,95	180
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	60,739	50,947	202,473	1486,72	
	Полдник						
	Ленивые вареники	150	22,409	17,023	22,083	334,79	140
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	350	28,009	23,423	31,483	450,79	
	Ужин						
	Картофель тушеный с овощами	200	4,173	5,583	33,328	204,28	92
	Жареная рыба	100	14,814	11,930	6,976	196,33	164
	Салат из соленых огурцов	100	0,850	5,075	2,645	55,95	30
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	13	2	86	420	

	Итого ужин	800	33,837	24,588	152,349	970,56	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		150,823	128,607	472,852	3639,47	
Неделя 1 день3	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,600	6,106	19,754	155,92	53
	Салат из свежей капусты	100	1,754	10,084	10,386	135,25	2
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,20	379
	Чай с сахаром	200	0,400	0,102	12,056	45,68	299
	Итого завтрак	560	10,954	33,032	62,216	582,05	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	100	1,425	5,090	8,645	84,85	23
	Суп гороховый	200	7,680	6,082	18,056	158,42	45
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	300	22,550	30,936	31,920	503,67	167
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	46,655	44,108	182,021	1320,94	
	Полдник						
	Блины дрожжевые	150	11,962	20,146	53,289	444,95	304

	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	269
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	350	15,533	23,646	78,84	588,11	
	Ужин						
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,168	10,046	8,752	134,94	12
	Жаркое по- домашнему 300.0	300	31,565	29,947	28,191	501,17	191
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	18,890	74,85	284
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	46,893	42,153	141,833	1130,96	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		126,035	143,039	472,51	3682,06	
Неделя 1	Завтрак						
День 4	Каша овсяная молочная	200	7,428	9,479	29,950	235,09	109
	Бутерброд маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Салат из моркови с изюмом	100	1,173	0,075	22,640	92,22	13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,433	4,194	29,291	167,18	286
	Итого завтрак	550	21,811	30,26	99,272	751,48	

	Обед						
	Огурцы соленые	70			2,1	8,4	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,036	3,397	16,026	122,98	50
	Каша пшенная	200	9,050	9,824	52,000	337,54	222
	Котлета из говядины с овощами	120	18,845	29,239	5,057	358,70	188
	Компот из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	283
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	970	51,253	44,73	202,446	1428,98	
	Полдник						
	Пирожки печеные с творогом	150	33,374	28,166	105,522	615,88	335
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого полдник	350	38,974	34,566	114,922	731,88	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Помидоры закрутка	100			1,7	6,8	
	Картофель запеченный из отварного	200	4,840	20,149	39,446	366,21	238
	Куры тушеные в томате с овощами	100	25,444	29,848	3,238	378,66	210
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293

	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	44,284	51,997	153,784	1265,67	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		162,322	161,653	578,024	3938,01	
Неделя 1	Завтрак						
День 5	Каша манная	200	6,573	6,309	38,404	238,23	106
	Яйцо вареное	100	9,000	9,700	0,400	127,50	139
	Бутерброд с сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	377
	Чай с лимоном	180	0,417	0,098	13,734	53,42	294
	Итого завтрак	550	24,767	32,619	69,929	676,14	
	Обед						
	Икра морковная	100	1,307	7,568	12,888	103,33	233
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,983	7,131	14,270	153,03	48
	Плов с курятиной	300	44,310	47,150	99,300	997,60	211
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	18,890	74,85	284
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	67,76	64,009	245,348	1808,81	
	Полдник						
	Пудинг творожный	100	13,894	9,926	14,961	206,49	153

	Соус сметанный	50	0,839	5,920	1,678	63,94	263
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	269
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	350	18,304	19,346	42,19	413,59	
	Ужин						
	Картофельное пюре	200	4,272	8,157	28,911	211,29	241
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,227	6,642	5,774	115,11	172
	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,270	10,084	7,054	123,58	26
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	29,769	26,883	151,139	963,98	
	2й ужин	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Кефир						
	Итого за день		146,6	142,957	516,206	3922,52	
Неделя 1	Завтрак						
День 6	Макароны отварные с сыром	200	9,002	11,570	34,630	283,07	124
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379
	Салат витаминный	100	1,138	10,136	10,702	137,49	2

Кофейный напиток	200	0,278	0,072	14,970	56,85	286
Итого завтрак	560	13,618	38,518	80,322	723,21	
Обед						
Салат из свеклы и моркови	100	1,305	10,081	7,711	125,72	24
Суп картофельный с фасолью	200	7,543	6,071	18,377	159,54	45
Каша ячневая	200	6,160	15,280	40,040	326,60	223
Соус томатный с овощами	35	0,541	3,662	4,656	48,87	265
Биточки из кур	120	18,708	46,746	10,489	537,93	209
Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
Хлеб	200	14	2	100	480	
Итого обед	1055	49,257	83,84	204,673	1372,66	
Полдник						
Булочка творожная	150	26,571	16,474	48,968	455,80	146
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
Итого полдник	350	32,171	22,874	58,368	571,8	
Свежие фрукты(ягоды)						
Ужин						
Жаркое по- домашнему	300	31,565	29,947	28,191	501,17	191
Капуста тушеная	100	2,234	3,385	10,736	75,15	235

	Кисель из повидла	200	0,070	0,070	17,506	73,48	275
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин 2й ужин	800	46,869	35,402	142,433	1069,8	
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		147,915	180,734	493,396	3897,47	
Неделя 1 День 7	Завтрак						
	Омлет	200	16,040	28,188	4,343	338,62	132
	Бутерброд горячий	150	17,700	32,535	29,835	487,05	384
	Чай с молоком	200	1,576	1,446	14,030	70,04	295
	Итого завтрак	550	35,316	62,169	48,208	895,71	
	Обед						
	Салат из соленых огурцов	100	0,850	5,075	2,645	55,95	30
	Борщ на м/б со сметаной	200	4,927	7,078	9,521	116,31	37
	Каша перловая	200	4,730	7,800	33,380	226,10	119
	Курица в соусе с томатом	120	24,550	30,841	4,837	386,89	210
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	51,379	53,064	177,646	1386,61	
	Полдник						

	Пирожки печеные с картошкой	150	17,939	19,136	120,537	732,93	335
	Кефир с сахаром	200	6,000	0,100	7,600	60,00	217
	Итого полдник	350	23,939	19,236	128,137	792,93	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Салат из лука	100	1,260	9,990	8,190	93,50	7
	Картофель тушеный с овощами	200	4,173	5,583	33,328	204,28	92
	Биточки рыбные	100	12,018	7,480	6,993	145,03	161
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	31,451	25,053	157,911	956,81	
	2й ужин Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		147,685	165,922	521,302	3548,06	
Неделя 2	Завтрак						
День 8	Каша «Дружба»	200	5,211	7,402	27,874	198,94	102
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381
	Салат из моркови	100	1,144	10,078	11,326	138,77	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	550	12,273	29,922	78,29	626,46	

	Обед						
	Икра свекольная	100	1,370	7,568	12,888	103,33	233
	Суп полевой	200	8,064	8,058	13,813	155,96	205
	Голубцы ленивые	300	20,501	26,027	30,912	431,65	178
	Сок фруктовый	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	44,935	43,653	181,013	1064,94	
	Полдник						
	Блины	150	11,962	20,146	53,289	444,95	304
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	269
	Итого полдник	350	15,533	23,646	78,84	588,11	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Картофель запеченный из отварного	200	4,840	20,149	39,446	366,21	238
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3,460	3,625	11,275	94,80	231
	Сосиски молочные	100	11,800	30,800		324,00	261
	Компот из сухофруктов	200	5,250	0,500	26,620	129,85	283
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	38,35	57,074	163,341	1034,86	

	2й Ужин	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Кефир						
	Итого за день		117,091	154,395	509,084	2874,37	
Неделя 2	Завтрак						
День 9	Каша гречневая на молоке	200	8,804	9,201	36,146	263,14	52
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379
	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,754	10,084	10,386	135,25	6
	Чай с сахаром	200	0,400	0,102	12,056	45,68	299
	Итого завтрак	560	14,158	36,127	78,608	689,87	
	Обед						
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,383	10,080	8,216	127,81	28
	Суп крестьянский с крупой	200	8,134	9,608	11,979	160,44	51
	Запеканка овощная	200	7,270	36,251	39,497	514,55	79
	Шницель из говядины	120	21,792	28,240	16,439	408,18	189
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	52,723	86,323	193,132	1758,35	
	Полдник						

	Творожная запеканка	150	24,802	17,450	19,105	336,08	141
	Кефир с сахаром	200	5,700	0,095	17,200	94,90	272
	Итого полдник	350	30,502	17,545	36,305	430,98	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,960	9,783	32,274	239,31	239
	Жареная рыба	100	14,814	11,930	6,976	196,33	164
	Помидоры закрутка	100			1,7	6,8	
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	32,774	23,713	150,35	956,44	
	2й ужин Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		135,757	170,108	467,795	3951,64	
Неделя 2	Завтрак						
День 10	Каша овсяная молочная	200	7,428	9,479	29,950	235,09	109
	Бутерброд с маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Яйцо вареное	100	9,000	9,700	0,400	127,50	139
	Кофейный напиток	180	0,278	0,072	14,970	56,85	286

	Итого завтрак	550	25,483	35,763	62,711	676,43	
	Обед						
	Винегрет	100	1,245	10,133	7,516	121,70	1
	Щи свежие на м/б со сметаной	200	4,544	7,151	5,359	102,48	63
	Макароны отварные с овощами	200	9,002	11,570	34,630	283,07	125
	Колбасные изделия	120	14,160	36,960		388,80	261
	Кисель из повидла	180	0,063	0,063	15,755	66,13	275
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	43,014	67,877	163,26	1442,18	
	Полдник						
	Сырники	150	24,221	19,350	30,347	395,21	154
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	267
	Итого полдник	350	27,792	22,85	55,898	538,37	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Картофель тушеный с овощами	200	4,173	5,583	33,328	204,28	92
	Котлеты из говядины с овощами	120	18,845	29,239	5,057	358,70	189
	Салат из соленых огурцов	100	0,850	5,075	2,645	55,95	30

	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	820	37,868	41,997	150,43	1132,93	
	2й ужин: Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		140,157	168,587	439,899	3849,91	
Неделя 2	Завтрак						
День 11	Каша манная	200	6,573	6,309	38,404	238,23	106
	Бутерброд с сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	377
	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,168	10,046	8,752	134,94	12
	Чай с лимоном	180	0,417	0,098	13,734	53,42	294
	Итого завтрак	550	17,935	32,965	78,281	683,58	
	Обед						
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,146	7,632	9,445	114,33	95
	Рассольник домашний	200	11,384	12,804	13,880	217,16	41
	Каша гречневая	200	11,628	6,299	57,191	337,95	219
	Бефстроганов в томатном соусе	120	38,789	37,306	7,453	508,68	176
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	14	2	100	480	

	Итого обед	1020	78,947	66,041	211,369	1752,12	
	Полдник						
	Ленивые вареники	150	22,409	17,023	22,083	334,79	140
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого полдник	350	28,409	17,123	29,683	394,79	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Капуста тушеная	100	2,234	3,385	10,736	75,15	235
	Картофельное пюре	200	4,272	8,157	28,911	211,29	241
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,227	6,642	5,774	115,11	172
	Компот из яблок с лимоном	200	0,249	0,205	25,022	100,08	284
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	800	29,982	20,389	156,443	921,63	
	2й Ужин: Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		160,873	142,918	485,176	3868,12	
Неделя 2	Завтрак						
День12	Омлет	200	16,040	28,188	4,343	338,62	132
	Огурцы соленые	100			3,0	12	30
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381

	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	550	21,958	40,63	46,433	639,37	
	Обед						
	Икра кабачковая	100		7	7	90	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,036	3,397	16,026	122,98	50
	Каша пшенная	200	9,050	9,824	52,000	337,54	222
	Ёжики в томатном соусе	120	11,694	17,308	15,278	246,06	202
	Компот из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	283
	Итого обед	800	44,102	39,799	217,567	1397,94	
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Полдник						
	Булочка	150	12,249	11,189	88,379	507,02	307
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого полдник	350	17,849	17,589	97,779	623,02	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Сельдь с гарниром	100	3,834	11,139	11,736	165,35	34
	Запеканка овощная	200	7,270	36,251	39,497	514,55	79
	Колбасные изделия	100	11,800	30,800		324,00	261

	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	200	13	2	86	420	
	Итого ужин	600	659,924	80,19	160,633	1317,9	
	2й ужин Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		749,833	178,308	530,012	3238,23	
Неделя 2	Завтрак						
День 13	Макаронны отварные с сыром	200	9,002	11,570	34,630	283,07	124
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379
	Помидоры консервированные	100			1,7	6,8	
	Чай с сахаром	200	0,400	0,102	12,056	45,68	299
	Итого завтрак	560	126,02	28,412	68,406	581,35	
	Обед						
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,104	11,370	12,666	162,04	31
	Борщ на м/б	200	4,739	5,738	9,306	102,51	37
	Плов из говядины	320	29,199	26,945	51,753	561,47	193
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	200	14	2	100	480	
	Итого обед	1000	53,364	46,323	200,988	1427,38	

	Полдник						
	Оладьи дрожжевые	150	11,840	17,495	75,175	511,28	325
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	267
	Итого полдник	350	15,411	20,995	100,726	654,44	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Рыба запеченная в сметанном соусе	300	22,550	30,936	31,920	503,67	167
	Икра свекольная	100	1,370	7,568	12,888	103,33	233
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	
	Хлеб	200	13	2	86	420	293
	Итого ужин	800	37,92	40,504	154,208	1121	
	2й ужин Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		238,715	136,334	531,928	3844,17	
Неделя 2	Завтрак						
День 14	Каша овсяная молочная	200	7,428	9,479	29,950	235,09	109
	Бутерброд с маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Салат витаминный	100	1,138	10,136	10,702	137,49	2
	Кофейный напиток	180	0,278	0,072	14,970	56,85	286

Итого завтрак	550	17,621	36,199	73,013	686,42	
Обед						
Винегрет	100	1,245	10,133	7,516	121,70	1
Суп картофельный с фасолью	200	7,543	6,071	18,377	159,54	45
Жаркое по домашнему	300	31,565	29,947	28,191	501,17	191
Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
Хлеб	200	14	2	100	480	
Итого обед	980	54,497	48,295	171,085	1329,78	
Полдник						
Сырники	150	24,221	19,350	30,347	395,21	154
Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
Итого полдник	350	30,221	19,45	37,947	455,21	
Ужин						
Картофельное пюре	200	4,272	8,157	28,911	211,29	241
Котлеты рыбные	100	11,800	9,179	5,274	149,24	162
Салат из свеклы и моркови	100	1,305	10,081	7,711	125,72	24
Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
Хлеб	200	13	2	86	420	
Итого ужин	800	31,377	29,417	151,296	1000,25	

	2й ужин Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		139,316	139,761	442,741	3587,66	