

Согласовано: *С.И. Шинин*  
 Руководитель  
 ШКОРЫПАТОВ ПАВЛ

Утверждено: *Александрович*  
 Руководитель  
 ШКОРЫПАТОВ ПАВЛ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 для организации питания пациентов

| Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Нитидные вещества(г) |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | B1    | C     | A     | D     | Ca    | P     | Mg    | K     | I     | Se    | F     | Fe    | № рецептуры |               |
|---|----------------|----------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|---------------|
|   |                | Жиры                 | Углеводы |  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |               |
| Морковь отварная<br>дольками                | 100            | 1,33                 | 3,33     | 6,83                                     | 0,05  | 2,18  | 1322  | 0,066 | 26,66 | 53,33 | 36,66 | 181,7 | 5,5   | 0,15  | 60    | 0,68  | 54-273      |               |
| Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | 255            | 6,27                 | 9,83     | 11,33                                    | 0,077 | 20,63 | 15,28 | 0     | 0,053 | 56,63 | 88,21 | 29,69 | 321,3 | 20,89 | 0,48  | 0,26  | 1,358       | 82M           |
| Былочки из мяса птицы                       | 100            | 10,2                 | 8,2      | 10,25                                    | 0,111 | 2,099 | 10,2  | 0,086 | 0,1   | 27,9  | 147,5 | 21    | 254,9 | 13,84 | 2,08  | 0,487 | 2,449       | 268,331M      |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом     | 180            | 6,46                 | 7,54     | 43,78                                    | 0,072 | 0     | 0     | 0,108 | 0,036 | 14,4  | 40,8  | 9,6   | 64,56 | 25,2  | 0,072 | 0,14  | 0,96        | 309M          |
| Компот из свежих плодов                     | 180            | 0,144                | 0        | 26,1                                     | 0,004 | 1,555 | 0     | 0     | 0,01  | 2,489 | 1,711 | 1,4   | 92,5  | 0,8   | 0,1   | 0,032 | 0,28        | 342M          |
| Хлеб пшеничный                              | 50             | 3,95                 | 0,5      | 24,15                                    | 0,08  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5   | 0,072 | 1           | пром-ое пр-во |
| Итого за первый день                        | 865            | 28,354               | 29,4     | 122,44                                   | 0,394 | 26,46 | 1347  | 0,26  | 0,265 | 139,6 | 375,1 | 114,9 | 953,5 | 67,89 | 5,382 | 60,99 | 6,727       |               |

ДЕНЬ 2

|                                |     |       |       |       |       |       |      |       |      |       |       |      |       |       |       |       |       |      |
|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Салат из свежлы отварной       | 100 | 1,425 | 6,755 | 8,36  | 0,018 | 19,8  | 1,14 | 0     | 0,03 | 35,15 | 40,98 | 20,9 | 227   | 20    | 0,58  | 0,018 | 1,33  | 52M  |
| Суп картофельный с<br>бобовыми | 250 | 9,83  | 8,88  | 16,8  | 1,41  | 11,17 | 750  | 0,083 | 0,07 | 56,5  | 86,25 | 30   | 478   | 20    | 2,5   | 0,36  | 4,55  | 102M |
| Бедро запеченное               | 100 | 23,3  | 4,42  | 0     | 232   | 0,49  | 3,73 | 11,74 | 1,47 | 0,086 | 15    | 65,2 | 356,7 | 134,9 | 12,31 | 0,631 | 0,771 | 320K |
| Картофель отварной             | 180 | 3,6   | 9,18  | 28,62 | 0,18  | 26,1  | 0    | 0,079 | 0,14 | 21,6  | 97,2  | 39,6 | 751   | 7,75  | 0,465 | 0,067 | 1,44  | 310M |

|                      |     |        |        |       |        |       |      |       |       |       |       |       |       |      |       |       |       |               |
|----------------------|-----|--------|--------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|---------------|
| Чай с сахаром        | 180 | 0,18   | 0      | 13,5  | 52,2   | 0     | 0    | 0     | 0,009 | 10,8  | 7,2   | 5,4   | 18,72 | 0    | 0     | 0     | 0,72  | 36М           |
| Хлеб пшеничный       | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15 | 117,5  | 0,08  | 0    | 0     | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66 | 2,5   | 0,072 | 1     | пром-ос пр-во |
| Итого за второй день | 860 | 42,285 | 29,735 | 91,43 | 883,09 | 2,178 | 60,8 | 762,9 | 1,632 | 0,335 | 150,6 | 340,3 | 138,8 | 1870 | 184,3 | 1,148 | 9,811 |               |

ДЕНЬ 3

|   |     |       |       |       |        |       |      |       |      |      |       |       |       |       |       |       |       |               |      |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|------|
| Салат из свеклы с соевыми отруями             | 100 | 1,42  | 6,03  | 6,28  | 85     | 0,01  | 20,6 | 0     | 0,06 | 0,03 | 51    | 30    | 16    | 245   | 0,26  | 0,57  | 0,641 | 12            | 55М  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255 | 2,7   | 7,54  | 12,16 | 128,89 | 0,087 | 39,4 | 7,89  | 0    | 0,04 | 62,49 | 68,28 | 28,77 | 315   | 19,41 | 0,46  | 0,024 | 1,066         | 88М  |
| Плов из птицы                                 | 200 | 14,9  | 19    | 24,1  | 327    | 0,14  | 4,6  | 13,58 | 0,16 | 0    | 22,36 | 245,5 | 50,12 | 383   | 40    | 27,5  | 0,169 | 1,498         | 291М |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 200 | 0,6   | 0     | 31,4  | 124    | 0,02  | 0,8  | 0     | 0    | 0    | 32    | 29,2  | 21    | 0,17  | 0     | 0     | 0     | 0,7           | 39М  |
| Хлеб пшеничный                                | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 117,5  | 0,08  | 0    | 0     | 0    | 11,5 | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5   | 0,072 | 1     | пром-ос пр-во |      |
| Итого за третий день                          | 805 | 23,57 | 33,07 | 98,09 | 782,39 | 0,337 | 65,4 | 21,47 | 0,22 | 0,07 | 179,4 | 416,5 | 132,4 | 981,8 | 61,33 | 31,03 | 0,906 | 16,26         |      |

ДЕНЬ 4

|  |     |        |        |        |        |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |               |        |
|--|-----|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|--------|
| Свекла дольками                          | 100 | 1,5    | 0,16   | 8,66   | 42     | 0,016 | 4,45  | 1,3   | 0    | 0,033 | 35    | 40    | 21,66 | 260   | 7,66  | 0,66  | 21,66 | 1,33          | 54-283 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,66   | 8,58   | 17,14  | 176,14 | 0,16  | 8,56  | 122   | 0,18 | 0,058 | 25,04 | 137,5 | 33,94 | 513   | 21    | 0,29  | 0,041 | 1,799         | 103М   |
| Гейфели куриные                          | 100 | 9,556  | 10,854 | 10,742 | 179,34 | 0,107 | 2,88  | 38,64 | 0,02 | 0,06  | 24,65 | 99,94 | 15,8  | 171,4 | 12,8  | 14,36 | 0,08  | 1,016         | 279М   |
| Картофельное пюре                        | 180 | 3,78   | 8,1    | 26,28  | 196,2  | 1,2   | 6,72  | 4,8   | 0,11 | 0,13  | 48    | 100,8 | 36    | 750   | 33,6  | 0,94  | 0,52  | 1,2           | 128М   |
| Чай с лимоном                            | 185 | 0,11   | 0,02   | 12,67  | 51,67  | 0     | 2,2   | 0     | 0    | 0,01  | 16    | 8     | 6     | 30,2  | 0     | 0,02  | 0,7   | 0,8           | 377М   |
| Хлеб пшеничный                           | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15  | 117,5  | 0,08  | 0     | 0     | 0    | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5   | 0,072 | 1     | пром-ос пр-во |        |
| Итого за четвертый день                  | 865 | 26,556 | 28,214 | 99,642 | 762,85 | 1,563 | 24,81 | 166,7 | 0,31 | 0,291 | 160,2 | 429,7 | 129,9 | 1763  | 76,72 | 18,77 | 23,07 | 7,145         |        |

ДЕНЬ 5

|                  |     |       |        |       |        |      |     |   |   |       |      |       |       |       |       |      |      |       |     |
|------------------|-----|-------|--------|-------|--------|------|-----|---|---|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-----|
| Винегрет овощной | 100 | 1,273 | 10,165 | 7,425 | 127,24 | 0,05 | 9,5 | 0 | 0 | 0,016 | 22,8 | 41,93 | 19,25 | 213,3 | 13,17 | 0,23 | 0,02 | 0,796 | 67М |
|------------------|-----|-------|--------|-------|--------|------|-----|---|---|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-----|

|   |     |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
|---|-----|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| Суп картофельный с крутой(рисовый)            | 250 | 2,5    | 3      | 18,3    | 113     | 0,158 | 2     | 10    | 0,083 | 0,068 | 14,25 | 43    | 15,5  | 169,5 | 18,35 | 1,49  | 0,023 | 0,5   | 101M          |
| Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом | 100 | 12,92  | 9,59   | 13,28   | 161,407 | 0,096 | 2,597 | 34,78 | 0     | 0,06  | 22,19 | 89,95 | 14,22 | 175   | 13,84 | 12,98 | 0,741 | 0,915 | 294,330M      |
| Картофель отварной                            | 180 | 3,6    | 9,18   | 28,62   | 217,8   | 0,18  | 26,1  | 0     | 0,079 | 0,14  | 21,6  | 97,2  | 39,6  | 751   | 7,75  | 0,463 | 0,067 | 1,44  | 310M          |
| Компот из свежих плодов                       | 180 | 0,144  | 0      | 26,1    | 104,94  | 0,004 | 1,555 | 0     | 0     | 0,01  | 2,489 | 1,711 | 1,4   | 92,5  | 0,8   | 0,1   | 0,032 | 0,28  | 342M          |
| Хлеб пшеничный                                | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15   | 117,5   | 0,08  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5   | 0,072 | 1     | пром-ое пр-во |
| Итого за пятый день                           | 860 | 24,387 | 32,435 | 117,875 | 841,887 | 0,568 | 41,75 | 44,78 | 0,162 | 0,294 | 94,83 | 317,3 | 106,5 | 1440  | 55,57 | 17,76 | 0,955 | 4,931 |               |

ДЕНЬ 6

|  |     |       |       |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |               |
|--|-----|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|---------------|
| Морковь отварная                         | 100 | 1,33  | 3,33  | 6,83   | 62,66  | 0,05  | 2,18  | 1322  | 0,066 | 0,066 | 26,66 | 53,33 | 36,66 | 181,7 | 5,5   | 0,15 | 60    | 0,68  | 54-27з        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 6,27  | 9,83  | 11,33  | 167,75 | 0,077 | 20,63 | 15,28 | 0     | 0,053 | 56,63 | 88,21 | 29,69 | 321,3 | 20,89 | 0,48 | 0,26  | 1,358 | 82M           |
| Гуляш из мяса птицы                      | 100 | 12,51 | 5,85  | 3,6    | 118,8  | 0,108 | 0,92  | 0     | 0,068 | 0,1   | 21,8  | 154,8 | 22,3  | 290,3 | 15,75 | 0,28 | 0,056 | 2,07  | 260M          |
| Каша гречневая                           | 180 | 8,04  | 12,72 | 59,76  | 385,2  | 0,29  | 0     | 43,2  | 0,11  | 0,14  | 20,22 | 246,7 | 163,2 | 262,8 | 26,4  | 4,22 | 0,019 | 5,49  | 171M          |
| Чай с сахаром                            | 180 | 0,18  | 0     | 13,5   | 52,2   | 0     | 0     | 0     | 0,009 | 10,8  | 7,2   | 5,4   | 18,72 | 0     | 0     | 0    | 0     | 0,72  | 36M           |
| Хлеб пшеничный                           | 40  | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 117,5  | 0,08  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5  | 0,072 | 1     | пром-ое пр-во |
| Итого за шестой день                     | 855 | 32,28 | 32,23 | 119,17 | 904,11 | 0,605 | 23,73 | 1380  | 0,244 | 0,368 | 147,6 | 593,8 | 273,8 | 1113  | 70,2  | 7,63 | 60,41 | 11,32 |               |

ДЕНЬ 7

|                             |     |        |        |        |        |       |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |               |      |
|-----------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|------|
| Салат из свеклы отварной    | 100 | 1,425  | 6,755  | 8,36   | 99,84  | 0,018 | 7,7   | 0     | 0     | 0,03 | 35,15 | 40,98 | 20,9  | 226,6 | 20    | 0,58  | 0,018 | 1,33  | 52M           |      |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,08   | 5,35   | 23,85  | 163,75 | 1,41  | 9,33  | 750   | 0,083 | 0,07 | 56,5  | 86,25 | 30    | 478   | 20    | 2,5   | 0,036 | 2,25  | 102M          |      |
| Шлов из птицы               | 200 | 14,9   | 19     | 24,1   | 327    | 0,14  | 4,6   | 13,58 | 0,066 | 0,08 | 22,36 | 245,5 | 50,12 | 383   | 40    | 27,5  | 0,169 | 1,498 | 291M          |      |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6    | 0      | 31,4   | 124    | 0,02  | 0,8   | 0     | 0     | 0    | 32    | 29,2  | 21    | 0,17  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,7           | 349M |
| Хлеб пшеничный              | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15  | 117,5  | 0,08  | 0     | 0     | 0     | 0    | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5   | 0,072 | 1     | пром-ое пр-во |      |
| Итого за седьмой день       | 800 | 25,955 | 31,605 | 111,86 | 832,09 | 1,668 | 22,43 | 763,6 | 0,149 | 0,18 | 157,5 | 445,4 | 138,5 | 1126  | 81,66 | 33,08 | 0,295 | 6,778 |               |      |

ДЕНЬ 8

|  |     |        |        |         |         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |               |
|--|-----|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|
| Винегрет овощной                         | 100 | 1,273  | 10,165 | 7,425   | 127,24  | 0,05  | 9,5   | 0     | 0     | 0,016 | 22,8  | 41,93 | 19,25 | 213,3 | 13,17 | 0,23  | 0,02  | 0,796 | 67M           |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,773  | 4,846  | 20,561  | 149,322 | 0,16  | 17,88 | 30,63 | 0,083 | 0,058 | 33,68 | 137,5 | 33,94 | 513   | 21    | 0,29  | 0,041 | 1,799 | 103M          |
| Тертая с томатным соусом                 | 100 | 8,2    | 19,3   | 13,66   | 261,1   | 0,042 | 7,74  | 3,88  | 0,091 | 0,033 | 13,71 | 33,3  | 15,81 | 210,7 | 20,6  | 1,09  | 0,042 | 0,638 | 279,331M      |
| Картофель отварной                       | 180 | 3,6    | 9,18   | 28,62   | 217,8   | 0,18  | 26,1  | 0     | 0,079 | 0,14  | 21,6  | 97,2  | 39,6  | 751   | 7,75  | 0,465 | 0,067 | 1,44  | 310M          |
| Чай с лимоном                            | 185 | 0,11   | 0,02   | 12,67   | 51,67   | 0     | 2,2   | 0     | 0     | 0,01  | 16    | 8     | 6     | 30,2  | 0     | 0,02  | 0,7   | 0,8   | 377M          |
| Хлеб пшеничный                           | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15   | 117,5   | 0,08  | 0     | 0     | 0     | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5   | 0,072 | 1     | пром-ос пр-во |
| Итого за восьмой день                    | 865 | 22,906 | 44,011 | 107,986 | 924,632 | 0,512 | 63,42 | 34,51 | 0,253 | 0,257 | 119,3 | 361,4 | 131,1 | 1757  | 64,18 | 4,595 | 0,942 | 6,473 |               |

ДЕНЬ 9

|                               |     |        |        |        |        |       |       |      |       |       |       |       |       |       |       |      |       |       |               |
|-------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,53   | 6,08   | 10,34  | 102,02 | 0,02  | 7     | 0    | 0     | 0,03  | 41    | 37    | 15    | 340   | 14,33 | 0,35 | 0,101 | 0,7   | 45M           |
| Суп крестьянский              | 250 | 1,47   | 4,93   | 6,15   | 76,25  | 0,248 | 10,88 | 6,21 | 0,083 | 0,061 | 38,9  | 256,3 | 118,1 | 169,5 | 18,35 | 1,49 | 0,023 | 3,005 | 98M           |
| Жаркое по-домашнему           | 200 | 14,782 | 22,273 | 20,814 | 343,63 | 0,59  | 8,9   | 0    | 0,08  | 0,19  | 40,1  | 216   | 51,67 | 821   | 45    | 0,4  | 0,099 | 2,904 | 259M          |
| Компот из свежих плодов       | 180 | 0,144  | 0      | 26,1   | 104,94 | 0,004 | 1,555 | 0    | 0     | 0,01  | 2,489 | 1,711 | 1,4   | 92,5  | 0,8   | 0,1  | 0,032 | 0,28  | 142M          |
| Хлеб пшеничный                | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15  | 117,5  | 0,08  | 0     | 0    | 0     | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 38,59 | 1,66  | 2,5  | 0,072 | 1,17  | пром-ос пр-во |
| Итого за девятый день         | 780 | 21,876 | 33,783 | 87,554 | 744,34 | 0,942 | 28,34 | 6,21 | 0,163 | 0,291 | 134   | 554,4 | 202,7 | 1462  | 80,14 | 4,84 | 0,327 | 8,059 |               |

ДЕНЬ 10

|   |     |        |        |       |        |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |       |       |               |
|---|-----|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|---------------|
| Салат из свежей отварной капусты с сметаной | 100 | 1,425  | 6,755  | 8,36  | 99,84  | 0,018 | 7,7   | 0     | 0    | 0,03  | 35,15 | 40,98 | 20,9  | 226,6 | 20    | 0,58 | 0,018 | 1,33  | 52M           |
| Птица тушеная в сметанном соусе             | 255 | 2,7    | 7,54   | 12,16 | 128,89 | 0,087 | 39,4  | 7,89  | 0    | 0,04  | 62,49 | 68,28 | 28,77 | 315   | 19,41 | 0,46 | 0,024 | 1,066 | 88M           |
| Картофельное пюре                           | 180 | 3,78   | 8,1    | 26,28 | 196,2  | 0,18  | 6,72  | 4,8   | 0,11 | 0,13  | 48    | 100,8 | 36    | 750   | 33,6  | 0,94 | 0,88  | 1,2   | 128M          |
| Чай с сахаром                               | 180 | 0,18   | 0      | 13,5  | 52,2   | 0     | 0     | 0     | 0    | 0,009 | 10,8  | 7,2   | 5,4   | 18,72 | 0     | 0    | 0     | 0,72  | 36M           |
| Хлеб пшеничный                              | 50  | 3,95   | 0,5    | 24,15 | 117,5  | 0,08  | 0     | 0     | 0    | 0     | 11,5  | 43,5  | 16,5  | 35,59 | 1,66  | 2,5  | 0,072 | 1,17  | пром-ос пр-во |
| Итого за десятый день                       | 865 | 25,335 | 39,995 | 86,12 | 815,63 | 0,505 | 53,82 | 39,99 | 0,23 | 0,283 | 177   | 386,8 | 121,6 | 1391  | 74,67 | 4,48 | 0,994 | 6,446 |               |

