

Утверждаю

Директор ГБСУСОН

«Суземский психоневрологический

Интернат»

Нестерова Е.Н.



Примерное меню
ГБСУСОН «Суземский
психоневрологический интернат»
Осенне-зимний сезон 2025-2026г.

Понедельник

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Каша манная молочная	260/5	10,7	20,0	47,2	310
Бутерброд с маслом и колбасой/яй цо вареное	50/10/18	5,6	24,5	60,2	294
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

876Кк

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат «Костер»	100	2,0	12,0	8,0	142
Рассольник Ленинградски й с мясом и сметаной	300/21/14	14,9	21,1	39,8	399
Котлета/ Макароны отварные	100/200	12,3/6,9	23,8/0,7	6,7/46,5	306/224
Сок	200	0,2	0,6	22,8	93
Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214
Фрукты					

1378

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
--	-------	---	---	---	------

Пудинг из творога	150	20,1	10,6	17,7	246
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112

358

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Помидоры конс.	155	1,7	0,2	5,4	31
Рыба припущен ная/пюре картофель ное	100/200	14,0/5,0	0,5/5,4	0,1/23,4	60/164
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,9	46,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Сыр	50	12,6	13,5	-	169

714

Калорийность дня:3326

Вторник

Завтрак:

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп геркулесовый молочный	300/5	8,34	9,93	34,8	235
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/18	8,0	10,6	27,8	242
Какао с молоком	200	3,8	1,4	25,8	148
Чернослив размоченный	90	1,0	0	25,4	101,0
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

858

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Борщ с мясом и сметаной	300/21/14	5,6	26,4	20,8	343
Гуляш	110	10,9	12,0	3,5	163
Пшениный гарнир	150	7,5	4,5	42,2	228
Компот	200	0,2	-	20,8	82
Хлеб	100	4,7	1,7	49,8	214
Фрукты					

1030

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Пирог с повидлом	100	4,7	5,7	54,2	286
Ряженка 3,2%	200	5,8	6,4	8,2	114

400

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Винегрет/Сельдь с/с	150/21	2,3/2,9	6,9/2,5	11,1/-	111/35
Мясо птицы тушеное	58/60	16,4	2,8	4,5	110
Картофель отварной	200	4,0	0,8	32,0	164
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,9	46,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57

710

Калорийность дня: 2998

Среда

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
--	-------	---	---	---	------

Суп рисовый молочный	300/5	6,4	3,7	54,3	271
Бутерброд с маслом и колбасой	50/10/18	5,6	24,5	60,2	294
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

837

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из моркови со сметаной	150	3,3	8,4	13,3	134
Суп картофельный с рыбой	300/40	8,2	8,2	20,4	189
Печень по- строгановски	100	13,5	4,5	7,1	123
Макароны отварные	200	18,6	2,2	46,2	224
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82
Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214

966

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Пряники	100	4,8	2,8	77,7	336
Йогурт	200	6,0	4,4	21,8	150

486

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Икра свекольная	150	3,5	11,1	20	194
Колбаса отварная/кар	100/230	9,6/8,7	15,5/10,4	0,2/32,2	178/251

тофель тушеный					
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	3,5	3,5	23,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57

913

Калорийность дня:3202

Четверг

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Каша ячневая молочная	260/5	5,2	1,3	29,9	152
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/18	8,0	10,6	27,8	242
Какао с молоком	200	3,8	1,4	25,8	148
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Изюм	50	1,5	0,2	39,6	150

880

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Щи с мясом и сметаной	300/21/14	32,7	19,2	25,2	405
Биточки	100	12,3	23,8	6,7	306
Каша гречневая	150	4,1	6,1	27,7	170
Сок	200	0,2	0,6	22,8	93
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214
Фрукты					

1188

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Запеканка творожная	140	20,4	4,8	20,4	202
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112

314

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Яйцо под гарниром	100	8,05	25,9	5,1	277
Рыба отварная/ маринад овощной	100/100	17,6/0,9	1,0/1,8	-/6,0	79/43
Рис припущен ный	150	3,8	4,5	48,0	255
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	100	3,6	3,9	23,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57

949

Калорийность дня:3331

Пятница

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп гречневый молочный	300/5	6,8	7,2	24,6	292
Батон/ повидло	50/10/20	5,1/-	2,0/-	25,5/8,5	155/35
Кофейный	200	3,2	2,2	20,2	140

напиток с молоком					
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

754

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из капусты	100	2,6	3,8	6,8	71
Суп гороховый с мясом	300/21	13,0	20,2	17,6	300
Рагу из свинины	325	28,0	46,5	20,2	611
Кисель	200	-	-	40,0	103
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214

1250

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Оладьи	100	6,4	9,7	28,3	227
Ряженка 3,2%	200	5,8	6,4	8,2	114

341

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из свеклы с сыром	100	5,3	12,6	7,4	165
Сосиски	100	4,9	8,8	0,4	101
Омлет	120	6,4	10,3	1,3	124
Хлеб	50	4,6	3,9	23,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

685

Суббота

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп молочный пшениный	300/5	7,8	7,5	26,7	213
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/18	8,0	10,6	27,8	242
Какао с молоком	200	3,8	1,4	25,8	148
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

735

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Икра морковная	150	3,3	11,2	17	185
Свекольник с мясом и сметаной	300/21/14	15,1	10,7	44,6	425
Поджарка/ Макароны отварные	50/75/200	16,4/18,6	11,5/2,2	3,6/46,2	190/224
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214

1320

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Запеканка творожная	140	20,4	4,8	20,4	202
Йогурт	200	6,0	4,4	21,8	150

352

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суфле из отварной рыбы	110	18,71	5,61	4,95	146
Рагу овощное	274	5,0	5,4	27,7	170
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,5	7,7	106

636

Калорийность дня:3043

Воскресенье

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп вермишелев ый молочный	300/5	6,9	5,1	65,1	333
Бутерброд с маслом	50/10	5,1	2,0	25,5	155
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

760

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп крестьянский с мясом	300/21	3,1	6,3	7,5	112
Мясо птицы тушеное	58/60	16,4	2,8	4,5	110
Пюре картофельное	200	5,0	5,4	23,4	164
Сок	200	0,2	0,6	22,8	93
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214

693

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Блины	100	6,4	9,7	28,3	227
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112

339

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из моркови с яблоком и изюмом	140	1,9	10,12	12,86	145
Пюре картофельное	175	3,84	5,04	26,5	172
Рыба отварная(мин тай)	100	14,0	0,5	0,1	78
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82
Хлеб	50	3,6	3,9	23,7	106
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

Понедельник**Завтрак**

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Каша манная молочная	260/5	10,7	20,0	47,2	310
Бутерброд с маслом и колбасой	50/10/18	5,6	24,5	60,2	294
Какао с молоком	200	3,8	1,4	25,8	148
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

884Кк**Обед**

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат «Здоровье»	100	2,0	10,0	8,0	130
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	300/21/14	14,9	21,1	39,8	399
Котлета/Макароны отварные	100/200	12,3/6,9	23,8/0,7	6,7/46,5	306/224
Сок	200	0,2	0,6	22,8	93
Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214
Фрукты					

1366**Полдник**

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Ватрушка с повидлом	100	4,5	1,8	44,3	212
Ряженка 3,2%	200	5,8	6,4	8,2	114

326

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Мясо птицы вареное	100	16,4	2,8	4,5	110
Капуста тушеная	250	4,0	6,6	18,4	150
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,9	46,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Сыр	50	12,6	13,5	-	169

724

Калорийность дня:3300

Вторник

Завтрак:

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп геркулесовый молочный	300/5	8,34	9,93	34,8	235
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/18	8,0	10,6	27,8	242
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Чернослив размоченный	90	1,0	0	25,4	101,0

Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
-------	----	-----	-----	------	-----

850

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Винегрет/ Сельдь с/с	150/21	2,3/2,9	6,9/2,5	11,1/-	111/35
Борщ с мясом и сметаной	300/21/14	5,6	26,4	20,8	343
Плов с мясом птицы	250	15,0	27,5	45,0	500
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82
Хлеб	100	4,7	1,7	49,8	214
Фрукты					

1285

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Запеканка творожная	140	20,4	4,8	20,4	202
Йогурт	200	6,0	4,4	21,8	150

352

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Огурцы конс.	155	1,7	0,2	5,4	31
Рыба отварная/маринад овощной	100/100	17,6/0,9	1,0/1,8	-/6,0	79/43
Картофель отварной	200	4,0	0,8	32,0	164
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,9	46,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57

612

Калорийность дня: 3099

Среда

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп рисовый молочный	300/5	6,4	3,7	54,3	271
Бутерброд с маслом и колбасой	50/10/18	5,6	24,5	60,2	294
Какао с молоком	200	3,8	1,4	25,8	148
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

845

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из овощей	150	3,3	8,4	13,3	134
Суп картофельный с рыбой	300/40	8,2	8,2	20,4	189
Печень по-строгановски	100	13,5	4,5	7,1	123
Макароны отварные	200	18,6	2,2	46,2	224
Компот	200	0,2	-	20,8	82
Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214
Фрукты					

966

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Печенье	100	4,8	2,8	77,7	336
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112

448

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Икра	150	3,5	11,1	20	194

свекольная					
Мясо отварное/гар нир пшенный/под лива	100/230	9,6/8,7	15,5/10,4	0,2/32,2	178/251
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	3,5	3,5	23,7	106
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82

749

Калорийность дня:3008

Четверг

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Каша ячневая молочная	260/5	5,2	1,3	29,9	152
Бутерброд с маслом/пов идло	50/10/20	5,1/-	2,0/-	25,5/8,5	155/35
Чай с молоком	200	2,8	2,6	14,0	92
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Яйцо вареное	1шт	6,3	5,3	0,6	78

644

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Щи с мясом и сметаной	300/21/14	32,7	19,2	25,2	405
Котлета	100	12,3	23,8	6,7	306
Рагу овощное	270	4,1	6,1	27,7	170

Сок	200	0,2	0,6	22,8	93
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214
Фрукты					

1188

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Пудинг из творога	150	20,1	10,6	17,7	246
Ряженка 3,2%	200	5,8	6,4	8,2	114

360

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат «Костер»	100	2,0	12,0	8,0	142
Поджарка	65	10,2	32	2,7	341
Каша гречневая	150	6,3	16,5	30,0	155
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,9	46,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Сыр	50	12,6	13,5	-	169

1102

Калорийность дня:3294

Пятница

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп гречневый молочный	300/5	6,8	7,2	24,6	292
Бутерброд с маслом и колбасой	50/10/18	5,6	24,5	60,2	294
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

858

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из овощей	100	5,3	12,6	7,4	165
Свекольник с мясом и сметаной	300/21/22	13,0	20,2	17,6	300
Плов рисовый с мясом	230	15,0	22,8	52,7	468
Кисель	200	-	-	40,0	103
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214

1250

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Блины с повидлом	100/20	7,2	6,6	45,8	272
Йогурт	200	6,0	4,4	21,8	150

422

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
--	-------	---	---	---	------

Салат из капусты	100	2,6	3,8	6,8	71
Рагу из свинины	325	28,0	46,5	20,2	611
Омлет	100	6,4	10,3	1,3	124
Хлеб	50	4,6	3,9	23,7	106
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

969

Калорийность дня:3499

Суббота

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп молочный пшенный	300/5	7,8	7,5	26,7	213
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/18	8,0	10,6	27,8	242
Какао с молоком	200	3,8	1,4	25,8	148
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

735

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Икра морковная	150	3,3	11,2	17	185
Суп гороховый с мясом	300/21	15,1	10,7	44,6	425

Мясо тушеное/Макаронные отварные	50/75/200	16,4/18,6	11,5/2,2	3,6/46,2	190/224
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214

1320

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Запеканка творожная	140	20,4	4,8	20,4	202
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112

314

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Помидоры конс.	155	1,7	0,2	5,4	31
Суфле из отварной рыбы	110	18,71	5,61	4,95	146
Пюре картофельное	200	5,0	5,4	23,4	164
Чай	200	0,2	0,05	15,01	57
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132
Хлеб	50	7,6	6,5	7,7	106

636

Калорийность дня:3005

Воскресенье

Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп	300/5	6,9	5,1	65,1	333

вермишелев ый молочный					
Бутерброд с маслом	50/10	5,1	2,0	25,5	155
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

760

Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп крестьянский с мясом	300/21	3,1	6,3	7,5	112
Мясо птицы тушеное	58/60	16,4	2,8	4,5	110
Перловый гарнир	150	2,4	0,3	18,5	85
Сок	200	0,2	0,6	22,8	93
Хлеб	100	7,6	6,9	46,7	214
Фрукты					

614

Полдник

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Оладьи	100	6,4	9,7	28,3	227
Ряженка 3,2%	200	5,8	6,4	8,2	114

341

Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Котлета	100	12,3	23,8	6,7	306

Рагу овощное	270	4,1	6,1	27,7	170
Напиток из шиповника	200	0,2	-	19,8	82
Хлеб	50	3,6	3,9	23,7	106
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

664

Калорийность дня:2379
