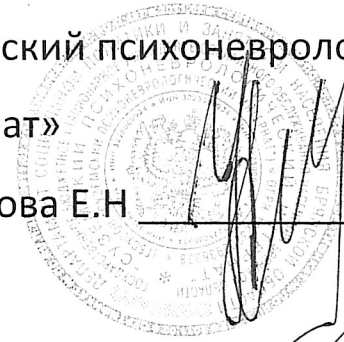


Утверждаю

Директор ГБСУСОН

«Суземский психоневрологический  
Интернат»

Нестерова Е.Н.



**Примерное меню  
ГБСУСОН «Суземский  
психоневрологический интернат»  
Осенне-зимний сезон 2024-2025г.**

## 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
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 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					

**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
Пшеничный 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 тофель тушеный	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
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
Огурцы конс.	155	1,7	0,2	5,4	31
Биточки	100	12,3	23,8	6,7	306
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

**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 припущенный	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
Бутерброд с маслом/повидло	50/10/20	5,1/-	2,0/-	25,5/8,5	155/35
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140
Батон	50	3,8	1,5	25,5	132

**754**

### Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из свеклы с сыром	100	5,3	12,6	7,4	165
Суп гороховый с мясом	300/21	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
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 степной	100	2,6	3,8	6,8	71
Сосиски отварные	150	16,3	32	2,3	380,2
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:3314**

## 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
Сердце свиное в соусе/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	270	4,1	6,1	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 капусты	140	1,9	10,12	12,86	145
Пюре картофельное	175	3,84	5,04	26,5	172
Печень тушеная в сметанном соусе	115	20,71	18,61	4,95	272
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

**909**

**Калорийность дня:2701**

## **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
Запеканка творожная с повидлом	140/20	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
Блины	100	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 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
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
Салат из капусты	150	3,5	9,1	2,0	104
Сосиска отварная/картофель тушеный	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
Суп с вермишелью и мясом	300	30,7	11,2	29,2	385
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 сыром	50/18	5,6	24,5	60,2	294
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,2	20,2	140

**858**

### Обед

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Салат из свеклы с сыром	100	5,3	12,6	7,4	165
Суп гороховый с мясом	300/21	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
Пудинг из творога	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 морской капусты	100	2,6	3,8	6,8	71
Сосиски отварные	150	16,3	32	2,3	380,2
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
Бутерброд с маслом	100/10	5,6	24,5	35,5	294

---

**969**

---

**Калорийность дня:3499**

## **Суббота**

### Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп молочный пшеничный	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
Сердце свиное в соусе/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
Оладьи с маслом	100/5	20,4	4,8	20,4	202
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112

**314**

## Ужин

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Рыба припущенная с овощами	110	18,71	5,61	4,95	146
Рагу овощное	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
Яйцо вареное	1шт	12,6	9,5	0,7	155

**636**

**Калорийность дня:3005**

# Воскресенье

## Завтрак

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Суп вермишелевый 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
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
Блины с творогом	150	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
Сыр	30	6,9	23,8	6,7	306
Голубцы ленивые с мясом	270	4,1	8,1	-	105
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**

---