

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 15 февраля 2002 г.  
N 12  
ОБ УТВЕРЖДЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ  
РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ  
(ОТДЕЛЕНИЯХ) СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН  
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

**(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)**

В целях оказания методической помощи органам социальной защиты населения субъектов Российской Федерации в организации питания лиц, проживающих в учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, Министерство труда и социального развития Российской Федерации постановляет:

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

Утвердить прилагаемые Методические рекомендации по организации питания в учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов.

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

Министр труда

и социального развития

Российской Федерации

А.ПОЧИНОК

Приложение

к Постановлению

Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ (ОТДЕЛЕНИЯХ) СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

**(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)**

1. Методические рекомендации по организации в государственных (муниципальных) стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (далее - Методические рекомендации) разработаны для оказания методической помощи органам социальной защиты населения субъектов Российской Федерации, учреждениям (отделениям) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (специализированные учреждения социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов; комплексные учреждения социального обслуживания; иные учреждения (отделения) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, а также организации, находящиеся при них), а также другим учреждениям и организациям, участвующим в решении вопросов организации питания.

(п. 1 в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

2. В соответствии со статьей 10 Федерального закона "Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 50, ст. 4872) стационарное социальное обслуживание предоставляется гражданам пожилого возраста и инвалидам, частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся в постоянном постороннем уходе, и осуществляется путем предоставления социальных услуг и создания

соответствующих их возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности, питания и ухода.

3. Организация рационально сбалансированного качественного и разнообразного питания с учетом его особенностей для лиц, длительное время проживающих в организованных коллективах учреждений социального обслуживания, направленная на профилактику основных заболеваний, поддержание физической и психической активности граждан пожилого возраста и инвалидов, способствует реализации основных задач, стоящих перед этими учреждениями при осуществлении стационарного социального обслуживания.

При организации питания лиц пожилого возраста и инвалидов в учреждениях социального обслуживания рекомендуется учитывать следующие требования:

- обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания;
- соблюдение гигиенических требований к ассортименту продуктов и технологии приготовления блюд;
- включение в рацион питания пищевых продуктов лечебно-профилактического назначения;
- обеспечение профилактики витаминной недостаточности;
- соблюдение требований к пищевой ценности (калорийности и содержанию основных пищевых веществ) рационов и их коррекции путем включения 10 - 20% легкоусвояемого белка специализированных продуктов питания (смесей белковых композитных сухих) и режиму питания;

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

- недопущение длительных перерывов между отдельными приемами пищи, особенно между ужином предыдущего и завтраком последующего дня;
- включение в меню ежедневно мяса или рыбы, зерновых продуктов (крупы, макаронных изделий), хлебобулочных изделий, овощей, фруктов, молочных продуктов, сахара; еженедельно по семидневному меню - остальных продуктов.

4. Учреждениям социального обслуживания для самостоятельного составления меню с целью соблюдения пищевой ценности дневного рациона рекомендуется использовать нормативы и расчеты для организации рационально сбалансированного питания в соответствии с Приложениями N 1 - 9 к настоящим Методическим рекомендациям.

5. Расчеты расхода сырья, выхода готовых изделий следует осуществлять согласно сборникам рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

6. При составлении меню для граждан пожилого возраста и инвалидов в учреждениях социального обслуживания следует:

- ограничить потребление жира (общее потребление - не более 30%; потребление насыщенных животных жиров - не более 10% от общей суточной калорийности рациона) и холестерина (не более 300 мг/день);
- обеспечить не менее трех раз в день потребление овощей и фруктов;
- поддерживать на умеренном уровне потребление белка;
- обеспечить баланс между количеством потребляемой энергии (количеством пищи) и физической активностью (затратами энергии);
- снизить потребление поваренной соли до 6 г и менее в день, при недостаточности йода использовать йодированную поваренную соль;
- поддерживать с профилактической целью достаточный уровень потребления кальция.

7. По решению создаваемой в учреждении социального обслуживания комиссии в составе руководителя учреждения, заведующего медицинской частью, заведующего пищеблоком с учетом медицинских показаний гражданам пожилого возраста и инвалидам рекомендуется назначение дополнительного питания и увеличение калорийности, пищевой ценности, количества продуктов и выхода блюд на 10 - 15%, а также допускается устанавливать индивидуальный объем выдаваемой пищи.

8. Приобретение смесей белковых композитных сухих для лечебного питания осуществляется в соответствии с Указаниями о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации, утвержденными Приказом Министерства финансов Российской Федерации от 21 декабря 2005 г. N 152н (в соответствии с письмом Министерства юстиции Российской Федерации от 10 января 2006 г. N 01/32-ЕЗ Приказ в государственной регистрации не нуждается), по статье 340 экономической классификации расходов бюджетов Российской Федерации "Увеличение стоимости материальных запасов" с отнесением готовых специализированных смесей для питания к разделу "продукты питания (оплата продовольствия), в том числе продовольственных пайков военнослужащим и приравненным к ним лицам".

(п. 8 введен Приказом Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

Приложение N 1

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ**

## **ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

## **В УЧРЕЖДЕНИЯХ (ОТДЕЛЕНИЯХ) СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

## **ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**

**(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)**

-----Т-----Т-----

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| Продукты | Учреждения (от- Психоневрологи- |
|          | деления) соци- ческие           |
|          | ального обслужи- интернаты      |
|          | вания граждан                   |
|          | пожилого возрас-                |
|          | та и инвалидов,                 |
|          | кроме психонев-                 |
|          | рологических ин-                |
|          | тернатов                        |

+-----+-----+-----+

|Хлеб, крупа и другие | | |

|зернопродукты | | |

+-----+-----+-----+

|Хлеб пшеничный |100 |200 |

|(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+-----+

|Хлеб ржано-пшеничный |100 |150 |

|(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+-----+

|Крупы и бобовые |52,5 |49,6 |

|(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+-----+

|Макароны |20 |25 |

+-----+-----+-----+

|Мука пшеничная |45 |45 |

+-----+-----+-----+

|Сухари панировочные |4 |6 |

+-----+-----+-----+

|Овощи | | |

+-----+-----+-----+

|Капуста белокочанная свежая |115 |150 |

+-----+-----+-----+

|Картофель |250 |400 |

+-----+-----+-----+

|Прочие овощи (лук, морковь, |250 |270 |

|                            |     |     |  |
|----------------------------|-----|-----|--|
| свекла, огурцы, помидоры,  |     |     |  |
| зелень, зеленый горошек и  |     |     |  |
| другие)                    |     |     |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Томатное пюре и паста      | 4   | 4   |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Фрукты и соки              |     |     |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Фрукты и ягоды, цитрусовые | 200 | 100 |  |
| свежие                     |     |     |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Соки плодово-ягодные       | 60  | 60  |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Сухофрукты                 | 10  | 16  |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Молоко и молочные продукты |     |     |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Кисломолочные продукты     | 200 | 200 |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Молоко                     | 200 | 200 |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Творог                     | 40  | 50  |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Сметана                    | 10  | 15  |  |
| +-----+-----+-----+        |     |     |  |
| Сыры твердые               | 15  | 10  |  |

+-----+-----+-----+

|Мясо и мясопродукты, птица, | | |  
|яйца и рыба | | |

+-----+-----+-----+

|Говядина I категории |80 |100 |

+-----+-----+-----+

|Колбасные изделия |25 |25 |

+-----+-----+-----+

|Куры I категории |57/45 |50/40 |

|(полупотрошенные / потрошенные) | | |

+-----+-----+-----+

|Рыба (неразделанная) |76 |85 |

+-----+-----+-----+

|Яйцо |4 шт. в неделю |4 шт. в неделю |

+-----+-----+-----+

|Смесь белковая композитная су- |24,5 - 49,0 |28,5 - 57,0 |

|хая (расчет смеси приведен на | | |

|примере специализированного | | |

|продукта питания, где в 100,0 | | |

|граммах смеси содержится | | |

|40,0 грамма белка) | | |

|(введено Приказом Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+-----+

|Масла и жировые продукты | | |

+-----+-----+-----+

|Масло сливочное |20 |20 |



|                                   |     |    |  |
|-----------------------------------|-----|----|--|
| Маргарин                          | 10  | 10 |  |
| Масло растительное                | 20  | 20 |  |
| Кондитерские изделия и другие     |     |    |  |
| продукты                          |     |    |  |
| Сахар                             | 57  | 57 |  |
| Повидло, джем                     | 10  | 10 |  |
| Кондитерские изделия (печенье,  5 | 5   |    |  |
| пряники и другие)                 |     |    |  |
| Дрожжи прессованные               | 1   | 1  |  |
| Какао-порошок, кофейный           | 1,5 | 2  |  |
| напиток                           |     |    |  |
| Крахмал картофельный              | 2,5 | 3  |  |
| Уксус 3%                          | 2,5 | 2  |  |
| Чай черный                        | 2   | 2  |  |

|                     |                  |                  |   |
|---------------------|------------------|------------------|---|
| !Специи             | !1               | !1               | ! |
| +-----+-----+-----+ |                  |                  |   |
| !Соль               | !10              | !10              | ! |
| +-----+-----+-----+ |                  |                  |   |
| !Поливитамины       | !1 драже 3 раза  | !1 драже 3 раза  | ! |
| !                   | !в неделю (через | !в неделю (через | ! |
| !                   | !день)           | !день)           | ! |
| L-----+-----+-----  |                  |                  |   |

Примечания:

1. Расчет соотношения натуральных продуктов питания и смесей белковых композитных сухих в суточном рационе пациентов в учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, кроме психоневрологических интернатов, производится по основному варианту стандартной диеты:

| Диеты  | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| Основной вариант<br>стандартной диеты  |             |            |                |                                  |
| Химический состав и<br>энергетическая ценность<br>диеты                          | 98          | 95         | 396            | 2830                             |
| Натуральные продукты<br>питания  | 78,4        | 85,2       | 389            | 2604                             |
| Специализированные про-<br>дукты питания (смесь бел-<br>ковая композитная сухая) | 19,6        | 9,8        | 7,4            | 225,4                            |

(примечание 1 введено Приказом Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

2. Расчет соотношения натуральных продуктов питания и смесей белковых композитных сухих в суточном рационе пациентов психоневрологических интернатов производится по основному варианту стандартной диеты:

| Диеты  | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|-------------|------------|----------------|----------------------------------|
| Основной вариант<br>стандартной диеты  |             |            |                |                                  |
| Химический состав и энер-<br>гетическая ценность диеты                           | 114         | 98         | 467            | 3206                             |
| Натуральные продукты<br>питания  | 91,2        | 86,6       | 450            | 2944                             |
| Специализированные про-<br>дукты питания (смесь бел-<br>ковая композитная сухая) | 22,8        | 11,4       | 17,1           | 262,2                            |

(примечание 2 введено Приказом Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## Приложение N 2

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

## ПРОДУКТОВЫХ НАБОРОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

### В УЧРЕЖДЕНИЯХ (ОТДЕЛЕНИЯХ) СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

### ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

| Показатель              | Единица измерения | Учреждения (отделения) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, кроме психоневрологических интернатов | Психоневрологические интернаты |
|-------------------------|-------------------|--|--------------------------------|
| Энергетическая ценность | ккал              | 2830   | 3206                           |
| Белок, всего            | г                 | 98   | 114                            |
| Жиры, всего             | г                 | 95   | 98                             |
| НЖК                     | г                 | 36   | 35                             |
| МНЖК                    | г                 | 33   | 34                             |
| ПНЖК                    | г                 | 18   | 20                             |
| Холестерин              | мг                | 400  | 420                            |
| Углеводы, всего         | г                 | 389  | 467                            |
| Моно- и дисахара        | г                 | 143  | 141                            |
| Крахмал                 | г                 | 242  | 326                            |
| Пищевые волокна         | г                 | 40   | 53                             |
| Натрий                  | мг                | 2722   | 3510                           |
| Калий                   | мг                | 3925   | 5232                           |
| Кальций                 | мг                | 1100   | 1154                           |
| Магний                  | мг                | 412  | 466                            |
| Фосфор                  | мг                | 1770   | 2152                           |
| Железо                  | мг                | 25   | 32                             |
| Витамин А               | мг                | 0,32   | 0,32                           |
| Бета-каротин            | мг                | 6,7  | 5,4                            |
| Витамин В1              | мг                | 1,7  | 2,1                            |
| Витамин В2              | мг                | 1,87   | 2,2                            |
| Ниацин                  | мг                | 21   | 28                             |
| Витамин С               | мг                | 158  | 137                            |
| Витамин Е               | мг                | 28   | 33                             |

|                            |     |      |      |
|----------------------------|-----|------|------|
| Витамин В6                 | мг  | 2,7  | 3,5  |
| Витамин В12                | мкг | 5    | 5,6  |
| Фолацин                    | мкг | 236  | 300  |
| Витамин D                  | мкг | 0,6  | 0,6  |
| Жирные кислоты 18:2, n - 6 | г   | 17,0 | 19,0 |
| Жирные кислоты 18:3, n - 3 | г   | 0,4  | 0,4  |
| Белок животный             | г   | 48   | 52   |
| Белок растительный         | г   | 50   | 62   |
| Жир животный               | г   | 63   | 63   |
| Жир растительный           | г   | 32   | 35   |
| По энергетической ценности |     |      |      |
| Белок                      | %   | 14,0 | 14,0 |
| Жир                        | %   | 30,0 | 28,0 |
| Углеводы                   | %   | 56,0 | 58,0 |

Примечание. Пищевая ценность продуктовых наборов дана без учета потерь пищевых веществ при кулинарной обработке продуктов и без учета поливитаминных препаратов.

### Приложение N 3

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## ПРИМЕРНОЕ 7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### РЕАЛИЗАЦИИ РЕКОМЕНДУЕМОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

### ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ (ОТДЕЛЕНИЙ) СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН

### ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ, КРОМЕ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ

### ИНТЕРНАТОВ (КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ)

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

| -----Т-----       |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Блюда             | Выход блюд /<br>продуктов (г) |
| -----+-----       |                               |
| 1-й день          |                               |
| -----Т-----       |                               |
| Завтрак           |                               |
| -----+-----       |                               |
| Каша геркулесовая | 300                           |
| -----+-----       |                               |
| Масло сливочное   | 10                            |
| -----+-----       |                               |
| Сыр               | 30                            |
| -----+-----       |                               |
| Чай с сахаром     | 200                           |

|   |     |  |
|---|-----|--|
| +-----+-----+   |     |  |
| Хлеб пшеничный  | 50  |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Обед  |     |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Суп с макаронными изделиями на курином бульоне              | 300 |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Котлеты куриные   | 100 |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Картофельное пюре   | 150 |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Капуста свежая тушеная                                      | 75  |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Компот из сухофруктов                                       | 200 |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Хлеб пшеничный  | 32  |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 75  |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |     |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Полдник   |     |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Фрукты (яблоки свежие)                                      | 170 |  |
| +-----+-----+   |     |  |
| Ужин  |     |  |
| +-----+-----+   |     |  |

|   |          |  |
|---|----------|--|
| Салат "Костер"  | 50       |  |
| +-----+   |          |  |
| Макаронь отварные со сливочным маслом                       | 200/10   |  |
| +-----+   |          |  |
| Сосиски   | 100      |  |
| +-----+   |          |  |
| Чай с сахаром   | 200      |  |
| +-----+   |          |  |
| Пряник заварной   | 30       |  |
| +-----+   |          |  |
| Хлеб пшеничный  | 25       |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+   |          |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 25       |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+   |          |  |
| Кефир   | 193      |  |
| +-----+   |          |  |
| Калорийность, ккал  | 2567,78  |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+   |          |  |
|   | 2-й день |  |
| +-----Т-----+   |          |  |
| Завтрак   |          |  |
| +-----+   |          |  |
| Каша манная с тыквой  | 300      |  |



|  |        |  |  |
|--|--------|--|--|
|  |        |  |  |
| Масло сливочное                                  | 10     |  |  |
| Чай с сахаром                                    | 200    |  |  |
| Сырок глазированный                              | 50     |  |  |
| Хлеб пшеничный                                   | 50     |  |  |
| Обед   |        |  |  |
| Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном | 300/10 |  |  |
| бульоне  |        |  |  |
| Котлеты капустные                                | 100    |  |  |
| Говядина отварная                                | 50     |  |  |
| Компот из сухофруктов                            | 200    |  |  |
| Хлеб пшеничный                                   | 25     |  |  |
|  |        |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 75     |  |  |
|  |        |  |  |
|  |        |  |  |

|  |         |  |
|--|---------|--|
| !Полдник   |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Яблоки запеченные с сахаром                                 | 150     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Ужин  |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Картофельное пюре   | 200     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Суфле из рыбы   | 100     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Маринад овощной   | 50      |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Булочка сдобная   | 50      |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Чай с сахаром   | 200     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Хлеб пшеничный  | 33      |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Хлеб ржано-пшеничный  | 25      |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Кефир   | 193     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Калорийность, ккал  | 2648,27 |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |

| 3-й день  |        |  |
|---|--------|--|
| -----Т-----   |        |  |
| Завтрак   |        |  |
| -----   |        |  |
| Каша гречневая                                      | 300    |  |
| -----   |        |  |
| Масло сливочное                                     | 10     |  |
| -----   |        |  |
| Чай с молоком и сахаром                             | 200    |  |
| -----   |        |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 50     |  |
| -----   |        |  |
| Обед  |        |  |
| -----   |        |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 300/10 |  |
| -----   |        |  |
| Салат "Здоровье" (из отварных овощей)               | 100    |  |
| -----   |        |  |
| Картофель жареный                                   | 150    |  |
| -----   |        |  |
| Курица отварная                                     | 125    |  |
| -----   |        |  |
| Кисель из клюквы                                    | 200    |  |
| -----   |        |  |
| Хлеб пшеничный                                      | 25     |  |

{(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+

{Хлеб ржано-пшеничный |75 |

{(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+

{Полдник | |

+-----+-----+

{Фрукты (апельсин) |190 |

+-----+-----+

{Ужин | |

+-----+-----+

{Капуста свежая тушеная с говядиной |200 |

+-----+-----+

{Чай с сахаром |200 |

+-----+-----+

{Пирожок с яблоками |100 |

+-----+-----+

{Хлеб пшеничный |25 |

{(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+

{Хлеб ржано-пшеничный |25 |

{(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+

{Кефир |193 |

+-----+-----+

{Калорийность, ккал |2674,11 |

{(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+

| 4-й день |

+-----Т-----+

{Завтрак | |

+-----+-----+

{Омлет |100 |

{(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |

+-----+-----+

{Масло сливочное |10 |

+-----+-----+

{Сыр |20 |

+-----+-----+

{Салат из отварной свеклы |100 |

+-----+-----+

{Какао с молоком и сахаром |200 |

+-----+-----+

{Хлеб пшеничный |50 |

+-----+-----+

{Обед | |

+-----+-----+

{Суп картофельный с рыбными консервами |300 |

+-----+-----+

{Морковь тушеная в молочном соусе |100 |

+-----+-----+

{Макароны отварные со сливочным маслом |150/7 |

|   |           |  |
|---|-----------|--|
| Котлеты из говядины   | 100       |  |
| Отвар шиповника   | 200       |  |
| Хлеб пшеничный  | 50        |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 75        |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |           |  |
| Полдник   |           |  |
| Фрукты (яблоки свежие)                                      | 170       |  |
| Ужин  |           |  |
| Икра кабачковая   | 100       |  |
| Оладьи со сметаной и джемом                                 | 150/10/30 |  |
| Чай с сахаром   | 200       |  |
| Лимон   | 10        |  |
| Хлеб пшеничный  | 25        |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |           |  |

|   |          |  |
|---|----------|--|
| +-----+-----+   |          |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 25       |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Кефир   | 193      |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Калорийность, ккал  | 2641,0   |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+-----+   |          |  |
|   | 5-й день |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| -----Т-----+  |          |  |
| Завтрак   |          |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Каша пшенная  | 300      |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Масло сливочное   | 10       |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Колбаса вареная   | 40       |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Чай с молоком и сахаром                                     | 200      |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Хлеб пшеничный  | 50       |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Обед  |          |  |
| +-----+-----+   |          |  |
| Салат из свежих помидор с растительным маслом               | 100/5    |  |

|   |        |  |
|---|--------|--|
| +-----+-----+   |        |  |
| Борщ на костном бульоне со сметаной                         | 300/10 |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Рулет из говядины с яйцом                                   | 100    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Картофельное пюре   | 200    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Сок   | 200    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Хлеб пшеничный  | 50     |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 75     |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Полдник   |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Фрукты (бананы)   | 200    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Ужин  |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Сырники творожные со сгущенным молоком                      | 150/30 |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Салат "Петрушка"  | 100    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Чай с сахаром   | 200    |  |
| +-----+-----+   |        |  |





|   |        |  |  |
|---|--------|--|--|
| +-----+   |        |  |  |
| Салат картофельный с майонезом                                  | 150/5  |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Рассольник ленинградский со сметаной на<br> мясокостном бульоне | 300/10 |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Блинчики с мясным фаршем  | 150    |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Сок   | 200    |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 25     |  |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)     |        |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 75     |  |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)     |        |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Полдник   |        |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Фрукты (яблоки свежие)  | 170    |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Ужин  |        |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Рыба жареная  | 100    |  |  |
| +-----+   |        |  |  |
| Маринад овощной   | 150    |  |  |
| +-----+   |        |  |  |

|  |          |  |
|--|----------|--|
| !Чай с сахаром   | 200      |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Ватрушка  | 70       |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Хлеб пшеничный  | 25       |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Хлеб ржано-пшеничный  | 25       |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Кефир   | 193      |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Калорийность, ккал  | 2528,17  |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |          |  |
| +-----+-----+  |          |  |
|  | 7-й день |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| -----Т-----  |          |  |
| !Завтрак   |          |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Винегрет с сельдью  | 150      |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Масло сливочное   | 10       |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Яйцо отварное   | 1 шт.    |  |
| +-----+-----+  |          |  |
| !Ветчина   | 30       |  |

|   |        |  |
|---|--------|--|
| +-----+-----+   |        |  |
| Какао с молоком и сахаром                                   | 200    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Хлеб пшеничный  | 50     |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Обед  |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Суп-пюре гороховый на костном бульоне                       | 300    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Тефтели из говядины со сметанным соусом                     | 100/50 |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Капуста свежая тушеная                                      | 100    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Картофельное пюре   | 100    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Кисель из сухофруктов                                       | 200    |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Хлеб пшеничный  | 25     |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 75     |  |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Полдник   |        |  |
| +-----+-----+   |        |  |
| Фрукты (апельсин)   | 190    |  |

|  |         |  |
|--|---------|--|
| +-----+-----+  |         |  |
| !Ужин  |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком          | 225/15  |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Пирожок с повидлом  | 70      |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Чай с сахаром   | 200     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Хлеб пшеничный  | 25      |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Хлеб ржано-пшеничный  | 25      |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |         |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Кефир   | 193     |  |
| +-----+-----+  |         |  |
| !Калорийность, ккал  | 2704,55 |  |
| !(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |         |  |
| L-----+-----   |         |  |

Приложение N 4

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## **ПОДРОБНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА**

## **РЕКОМЕНДУЕМОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ**

## **(ОТДЕЛЕНИЙ) СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО**

## **ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ, КРОМЕ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ**

## **ИНТЕРНАТОВ**

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

### **1-й день**

| Блюда   | Ингредиенты<br>рецептурных<br>блюд | Масса<br>брутто<br>(г) | Выход<br>блюда и<br>масса<br>нетто<br>(г) | Кало-<br>рий-<br>ность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Угле-<br>воды<br>(г) |
|---------|------------------------------------|------------------------|---|----------------------------------|--------------|-------------|----------------------|
| Завтрак |                                    |                        |   | 693,64                           | 29,43        | 29,16       | 78,37                |

|  |                                  |        |        |        |       |       |        |
|--|----------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Каша геркулесовая                              |                                  |        | 300    | 353,15 | 18,13 | 11,91 | 43,36  |
|  | Вода                             | 100,00 | 100,00 |        |       |       |        |
|  | Крупа овсяная "Геркулес"         | 42,5   | 41,87  |        |       |       |        |
|  | Молоко пастеризованное           | 140,0  | 139,3  |        |       |       |        |
|  | Сахар-песок                      | 9,00   | 9,00   |        |       |       |        |
|  | Смесь белковая композитная сухая | 24,50  | 24,50  | 112,46 | 9,71  | 4,90  | 7,38   |
| Масло сливочное                                |                                  | 10     | 10     | 65,2   | 0,1   | 7,2   | 0      |
| Сыр  |                                  | 32     | 30     | 109    | 7     | 9     | 0      |
| Чай с сахаром                                  |                                  |        | 200    | 57,29  | 0,2   | 0,05  | 14,01  |
|  | Сахар                            | 14     | 14     |        |       |       |        |
|  | Чай                              | 1      | 1      |        |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                                 |                                  | 50     | 50     | 109    | 4     | 1     | 21     |
| Обед   |                                  |        |        | 898,81 | 33,01 | 26,85 | 131,28 |
| Суп с макаронными изделиями на курином бульоне |                                  |        | 300    | 124,92 | 4,75  | 2,88  | 20     |
|  | Бульон куриный                   | 225    | 225    |        |       |       |        |
|  | Лук репчатый                     | 14     | 12     |        |       |       |        |
|  | Морковь свежая красная           | 16     | 12     |        |       |       |        |
|  | Картофель                        | 120    | 90     |        |       |       |        |
|  | Маргарин                         | 3      | 3      |        |       |       |        |
|  | Макароны                         | 12     | 12     |        |       |       |        |
| Котлеты куриные                                |                                  |        | 100    | 260,08 | 16,32 | 15,6  | 13,6   |
|  | Хлеб пшеничный                   | 18     | 18     |        |       |       |        |
|  | Сухари панировочные              | 10     | 10     |        |       |       |        |
|  | Молоко                           | 26     | 26     |        |       |       |        |
|  | Масло сливочное                  | 4      | 4      |        |       |       |        |
|  | Масло растительное               | 6      | 6      |        |       |       |        |
|  | Курица                           | 145    | 100    |        |       |       |        |

|                                     |                             |      |        |        |       |       |        |
|-------------------------------------|-----------------------------|------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Картофельное пюре                   |                             |      | 150    | 136,56 | 2,88  | 4,8   | 20,46  |
|                                     | Молоко                      | 23   | 23     |        |       |       |        |
|                                     | Масло сливочное             | 5    | 5      |        |       |       |        |
|                                     | Картофель                   | 176  | 135    |        |       |       |        |
| Капуста свежая тушеная              |                             |      | 75     | 60,75  | 1,66  | 2,67  | 7,52   |
|                                     | Сахар                       | 2    | 2      |        |       |       |        |
|                                     | Капуста белокочанная свежая | 113  | 90     |        |       |       |        |
|                                     | Лук репчатый                | 4    | 3      |        |       |       |        |
|                                     | Морковь свежая красная      | 2    | 1      |        |       |       |        |
|                                     | Томатное пюре               | 2    | 2      |        |       |       |        |
|                                     | Масло растительное          | 3    | 3      |        |       |       |        |
|                                     | Мука                        | 1    | 1      |        |       |       |        |
|                                     | Лавровый лист               | 0,01 | 0,01   |        |       |       |        |
|                                     | Перец черный молотый        | 0,01 | 0,01   |        |       |       |        |
|                                     | Уксус 3%                    | 2    | 2      |        |       |       |        |
| Компот из сухофруктов               |                             |      | 200    | 72     | 0     | 0     | 18     |
|                                     | Сахар                       | 12   | 12     |        |       |       |        |
|                                     | Сухофрукты                  | 12   | 12     |        |       |       |        |
| Хлеб пшеничный                      |                             | 32   | 32     | 72,0   | 2,0   | 0     | 16,0   |
| Хлеб ржано-пшеничный                |                             | 75   | 75     | 172,5  | 5,4   | 0,9   | 35,7   |
| Полдник                             |                             |      |        | 52,84  | 0,48  | 0,48  | 11,65  |
| Фрукты (яблоки свежие)              |                             | 170  | 118,88 | 52,84  | 0,48  | 0,48  | 11,65  |
| Ужин                                |                             |      |        | 812,49 | 22,81 | 35,21 | 101,09 |
| Салат "Костер" (из отварных овощей) |                             |      | 50     | 67,08  | 0,95  | 5,52  | 3,4    |
|                                     | Морковь свежая красная      | 22   | 17     |        |       |       |        |
|                                     | Яблоки свежие               | 13   | 9      |        |       |       |        |
|                                     | Майонез                     | 8    | 8      |        |       |       |        |



|  |                 |     |        |         |       |      |        |
|--|-----------------|-----|--------|---------|-------|------|--------|
|  | Свекла свежая   | 26  | 21     |         |       |      |        |
| Макаронны отварные со сливочным маслом |                 |     | 200/10 | 251,12  | 6,86  | 7,84 | 38,28  |
|  | Масло сливочное | 10  | 10     |         |       |      |        |
|  | Макаронны       | 70  | 70     |         |       |      |        |
| Сосиски                                |                 | 103 | 100    | 220     | 10    | 20   | 0      |
| Чай с сахаром                          |                 |     | 200    | 57,29   | 0,2   | 0,05 | 14,01  |
|  | Сахар           | 14  | 14     |         |       |      |        |
|  | Чай             | 1   | 1      |         |       |      |        |
| Пряник заварной                        |                 | 30  | 30     | 105     | 1     | 1    | 23     |
| Хлеб пшеничный                         |                 | 25  | 25     | 54,5    | 2,0   | 0,5  | 10,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный                   |                 | 25  | 25     | 57,5    | 1,8   | 0,3  | 11,9   |
| Кефир                                  |                 | 200 | 193    | 110     | 6     | 6    | 8      |
| Всего за день                          |                 |     |        | 2567,78 | 91,73 | 97,7 | 330,39 |

## 2-й день

| Блюда                | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак              |                                  |                  |                              | 765,48              | 25,2      | 30,04    | 98,58        |
| Каша манная с тыквой |                                  |                  | 300                          | 327,99              | 16,9      | 7,79     | 47,57        |
|                      | Вода                             | 75,0             | 75,0                         |                     |           |          |              |
|                      | Крупа манная                     | 38,5             | 38,5                         |                     |           |          |              |
|                      | Молоко пастеризованное           | 75,0             | 74,63                        |                     |           |          |              |
|                      | Сахар-песок                      | 5,00             | 5,00                         |                     |           |          |              |
|                      | Смесь белковая композитная сухая | 24,50            | 24,50                        |                     |           |          |              |
|                      | Тыква                            | 147,0            | 102,8                        |                     |           |          |              |

|  |                             |     |        |       |      |      |       |
|--|-----------------------------|-----|--------|-------|------|------|-------|
| Масло сливочное  |                             | 10  | 10     | 65,2  | 0,1  | 7,2  | 0     |
| Сырок глазированный                                      |                             | 50  | 50     | 206   | 4    | 14   | 16    |
| Чай с сахаром  |                             |     | 200    | 57,29 | 0,2  | 0,05 | 14,01 |
|  | Сахар                       | 14  | 14     |       |      |      |       |
|  | Чай                         | 1   | 1      |       |      |      |       |
| Хлеб пшеничный   |                             | 50  | 50     | 109   | 4    | 1    | 21    |
| Обед   |                             |     |        | 814   | 33,4 | 28,4 | 106,2 |
| Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном бульоне |                             |     | 300/10 | 178   | 8    | 6    | 23    |
|  | Бульон мясной               | 240 | 240    |       |      |      |       |
|  | Лук репчатый                | 14  | 12     |       |      |      |       |
|  | Морковь свежая красная      | 16  | 12     |       |      |      |       |
|  | Фасоль                      | 25  | 25     |       |      |      |       |
|  | Маргарин                    | 3   | 3      |       |      |      |       |
|  | Картофель                   | 80  | 60     |       |      |      |       |
|  | Петрушка                    | 4   | 3      |       |      |      |       |
|  | Сметана                     | 10  | 10     |       |      |      |       |
| Котлеты капустные  |                             |     | 100    | 182   | 4    | 10   | 19    |
|  | Капуста белокочанная свежая | 150 | 120    |       |      |      |       |
|  | Маргарин                    | 4   | 4      |       |      |      |       |
|  | Масло растительное          | 7   | 7      |       |      |      |       |
|  | Крупа манная                | 13  | 13     |       |      |      |       |
| Говядина отварная  |                             |     | 50     | 155   | 14   | 11   | 0     |
|  | Лук репчатый                | 3   | 2      |       |      |      |       |
|  | Морковь свежая красная      | 2   | 1      |       |      |      |       |
|  | Говядина                    | 113 | 81     |       |      |      |       |
| Компот из сухофруктов                                    |                             |     | 200    | 72    | 0    | 0    | 18    |
|  | Сахар                       | 12  | 12     |       |      |      |       |

|                             |                        |      |     |        |      |       |        |
|-----------------------------|------------------------|------|-----|--------|------|-------|--------|
|                             | Сухофрукты             | 12   | 12  |        |      |       |        |
| Хлеб пшеничный              |                        | 25   | 25  | 54,5   | 2,0  | 0,5   | 10,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный        |                        | 75   | 75  | 172,5  | 5,4  | 0,9   | 35,7   |
| Полдник                     |                        |      |     | 145    | 1    | 1     | 33     |
| Яблоки запеченные с сахаром |                        |      | 150 | 145    | 1    | 1     | 33     |
|                             | Сахар                  | 20   | 20  |        |      |       |        |
|                             | Яблоки свежие          | 193  | 138 |        |      |       |        |
| Ужин                        |                        |      |     | 813,79 | 30,0 | 23,35 | 120,91 |
| Картофельное пюре           |                        |      | 200 | 195    | 4    | 7     | 29     |
|                             | Молоко                 | 30   | 30  |        |      |       |        |
|                             | Масло сливочное        | 7    | 7   |        |      |       |        |
|                             | Картофель              | 227  | 171 |        |      |       |        |
| Суфле из рыбы               |                        |      | 100 | 176    | 14   | 8     | 12     |
|                             | Хлеб пшеничный         | 17   | 17  |        |      |       |        |
|                             | Молоко                 | 42   | 42  |        |      |       |        |
|                             | Сметана                | 4    | 4   |        |      |       |        |
|                             | Масло растительное     | 4    | 4   |        |      |       |        |
|                             | Сухари панировочные    | 3    | 3   |        |      |       |        |
|                             | Яйцо                   | 10,5 | 10  |        |      |       |        |
|                             | Рыба                   | 224  | 128 |        |      |       |        |
| Маринад овощной             |                        |      | 50  | 69     | 1    | 5     | 5      |
|                             | Сахар                  | 1    | 1   |        |      |       |        |
|                             | Лук репчатый           | 10   | 8   |        |      |       |        |
|                             | Морковь свежая красная | 39   | 30  |        |      |       |        |
|                             | Масло растительное     | 5    | 5   |        |      |       |        |
|                             | Томатная паста         | 3    | 3   |        |      |       |        |
|                             | Уксус 3%               | 1    | 1   |        |      |       |        |
| Булочка сдобная             |                        |      | 50  | 150    | 5    | 2     | 28     |
|                             | Сахар                  | 1    | 1   |        |      |       |        |
|                             | Маргарин               | 2    | 2   |        |      |       |        |
|                             | Мука                   | 40   | 40  |        |      |       |        |
|                             | Меланж                 | 4    | 4   |        |      |       |        |

|                      |                     |     |     |         |       |       |        |
|----------------------|---------------------|-----|-----|---------|-------|-------|--------|
|                      | Дрожжи прессованные | 1   | 1   |         |       |       |        |
| Чай с сахаром        |                     |     | 200 | 57,29   | 0,2   | 0,05  | 14,01  |
|                      | Сахар               | 14  | 14  |         |       |       |        |
|                      | Чай                 | 1   | 1   |         |       |       |        |
| Хлеб пшеничный       |                     | 33  | 33  | 109,0   | 4,0   | 1,0   | 21,0   |
| Хлеб ржано-пшеничный |                     | 25  | 25  | 57,5    | 1,8   | 0,3   | 11,9   |
| Кефир                |                     | 200 | 193 | 110     | 6     | 6     | 8      |
| Всего за день        |                     |     |     | 2648,27 | 95,60 | 88,79 | 366,69 |

### 3-й день

| Блюда                   | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|-------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                 |                                  |                  |                              | 648,45              | 25,18     | 20,25    | 91,37        |
| Каша гречневая          |                                  |                  | 300                          | 397,25              | 20,08     | 11,05    | 54,37        |
|                         | Вода                             | 100              | 100                          |                     |           |          |              |
|                         | Крупа гречневая                  | 50,5             | 50,0                         |                     |           |          |              |
|                         | Молоко пастеризованное           | 140,0            | 139,3                        |                     |           |          |              |
|                         | Сахар-песок                      | 9,0              | 9,0                          |                     |           |          |              |
|                         | Смесь белковая композитная сухая | 24,50            | 24,50                        |                     |           |          |              |
| Масло сливочное         |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Чай с молоком и сахаром |                                  |                  | 200                          | 77                  | 1         | 1        | 16           |
|                         | Сахар                            | 14               | 14                           |                     |           |          |              |
|                         | Чай                              | 1                | 1                            |                     |           |          |              |
|                         | Молоко                           | 47               | 47                           |                     |           |          |              |
| Хлеб пшеничный          |                                  | 50               | 50                           | 109                 | 4         | 1        | 21           |
| Обед                    |                                  |                  |                              | 1210,1              | 43,4      | 57,3     | 130,2        |

|   |                             |     |        |       |     |      |      |
|---|-----------------------------|-----|--------|-------|-----|------|------|
| Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне |                             |     | 300/10 | 105   | 4   | 5    | 11   |
|   | Бульон куриный              | 240 | 240    |       |     |      |      |
|   | Лук репчатый                | 14  | 12     |       |     |      |      |
|   | Морковь свежая красная      | 16  | 12     |       |     |      |      |
|   | Капуста белокочанная свежая | 75  | 60     |       |     |      |      |
|   | Маргарин                    | 3   | 3      |       |     |      |      |
|   | Картофель                   | 50  | 40     |       |     |      |      |
|   | Петрушка                    | 4   | 3      |       |     |      |      |
|   | Сметана                     | 10  | 10     |       |     |      |      |
| Салат "Здоровье" (из отварных овощей)               |                             |     | 100    | 130   | 2   | 10   | 8    |
|   | Морковь свежая красная      | 49  | 36     |       |     |      |      |
|   | Горошек консервированный    | 26  | 17     |       |     |      |      |
|   | Масло растительное          | 10  | 10     |       |     |      |      |
|   | Свекла                      | 62  | 48     |       |     |      |      |
| Картофель жареный                                   |                             |     | 150    | 290,1 | 4   | 14,9 | 35   |
|   | Картофель                   | 289 | 217    |       |     |      |      |
|   | Масло растительное          | 15  | 15     |       |     |      |      |
| Курица отварная                                     |                             |     | 125    | 342   | 26  | 26   | 1    |
|   | Лук репчатый                | 5   | 4      |       |     |      |      |
|   | Курица                      | 255 | 175    |       |     |      |      |
| Кисель из клюквы                                    |                             |     | 200    | 116   | 0   | 0    | 29   |
|   | Сахар                       | 20  | 20     |       |     |      |      |
|   | Клюква                      | 23  | 22     |       |     |      |      |
|   | Крахмал                     | 10  | 10     |       |     |      |      |
| Хлеб пшеничный                                      |                             | 25  | 25     | 54,5  | 2,0 | 0,5  | 10,5 |

|                                    |                             |     |        |         |        |       |        |
|------------------------------------|-----------------------------|-----|--------|---------|--------|-------|--------|
| Хлеб ржано-пшеничный               |                             | 75  | 75     | 172,5   | 5,4    | 0,9   | 35,7   |
| Полдник                            |                             |     |        | 50,27   | 1,2    | 0,27  | 10,76  |
| Фрукты (апельсины)                 |                             | 190 | 132,87 | 50,27   | 1,2    | 0,27  | 10,76  |
| Ужин                               |                             |     |        | 655,29  | 28     | 14,85 | 102,41 |
| Капуста свежая тушеная с говядиной |                             |     | 200    | 229     | 19     | 9     | 18     |
|                                    | Сахар                       | 5   | 5      |         |        |       |        |
|                                    | Капуста белокочанная свежая | 255 | 204    |         |        |       |        |
|                                    | Лук репчатый                | 17  | 14     |         |        |       |        |
|                                    | Петрушка зелень             | 4   | 3      |         |        |       |        |
|                                    | Томатное пюре               | 4   | 4      |         |        |       |        |
|                                    | Масло сливочное             | 10  | 10     |         |        |       |        |
|                                    | Мука пшеничная              | 3   | 3      |         |        |       |        |
|                                    | Говядина                    | 100 | 70     |         |        |       |        |
| Чай с сахаром                      |                             |     | 200    | 57,29   | 0,2    | 0,05  | 14,01  |
|                                    | Сахар                       | 14  | 14     |         |        |       |        |
|                                    | Чай                         | 1   | 1      |         |        |       |        |
| Пирожок с яблоками                 |                             |     | 100    | 257     | 5      | 5     | 48     |
|                                    | Сахар                       | 15  | 15     |         |        |       |        |
|                                    | Яблоки свежие               | 63  | 45     |         |        |       |        |
|                                    | Масло сливочное             | 5   | 5      |         |        |       |        |
|                                    | Маргарин                    | 1   | 1      |         |        |       |        |
|                                    | Мука                        | 42  | 42     |         |        |       |        |
|                                    | Меланж                      | 6   | 6      |         |        |       |        |
|                                    | Дрожжи прессованные         | 2   | 2      |         |        |       |        |
| Хлеб пшеничный                     |                             | 25  | 25     | 54,5    | 2,0    | 0,5   | 10,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный               |                             | 25  | 25     | 57,5    | 1,8    | 0,3   | 11,9   |
| Кефир                              |                             | 200 | 193    | 110     | 6      | 6     | 8      |
| Всего за день                      |                             |     |        | 2674,11 | 103,78 | 98,67 | 342,74 |

**4-й день**

| Блюда                                 | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|---------------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                               |                                  |                  |                              | 726,37              | 30,06     | 37,33    | 67,54        |
| Омлет                                 |                                  |                  | 100                          | 203,17              | 14,96     | 12,13    | 8,54         |
|                                       | Вода                             | 25,00            | 25,00                        |                     |           |          |              |
|                                       | Маргарин                         | 3,00             | 3,00                         |                     |           |          |              |
|                                       | Молоко пастеризованное           | 17,00            | 16,92                        |                     |           |          |              |
|                                       | Смесь белковая композитная сухая | 24,50            | 24,50                        |                     |           |          |              |
|                                       | Яйцо                             | 42,01            | 36,75                        |                     |           |          |              |
| Сыр                                   |                                  | 22               | 20                           | 74                  | 5         | 6        | 0            |
| Масло сливочное                       |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Салат из отварной свеклы              |                                  |                  | 100                          | 124                 | 2         | 8        | 11           |
|                                       | Масло растительное               | 8                | 8                            |                     |           |          |              |
|                                       | Свекла свежая                    | 152              | 117                          |                     |           |          |              |
| Какао с молоком и сахаром             |                                  |                  | 200                          | 151                 | 4         | 3        | 27           |
|                                       | Молоко                           | 100              | 100                          |                     |           |          |              |
|                                       | Сахар                            | 20               | 20                           |                     |           |          |              |
|                                       | Какао-порошок                    | 5                | 5                            |                     |           |          |              |
| Хлеб пшеничный                        |                                  | 50               | 50                           | 109                 | 4         | 1        | 21           |
| Обед                                  |                                  |                  |                              | 1043,5              | 42,4      | 27,9     | 155,7        |
| Суп картофельный с рыбными консервами |                                  |                  | 300                          | 166                 | 10        | 6        | 18           |
|                                       | Вода                             | 200              | 200                          |                     |           |          |              |
|                                       | Лук репчатый                     | 12               | 10                           |                     |           |          |              |

|                                       |                            |     |       |       |      |      |       |
|---------------------------------------|----------------------------|-----|-------|-------|------|------|-------|
|                                       | Морковь свежая красная     | 18  | 14    |       |      |      |       |
|                                       | Картофель                  | 133 | 100   |       |      |      |       |
|                                       | Петрушка                   | 4   | 3     |       |      |      |       |
|                                       | Масло растительное         | 3   | 3     |       |      |      |       |
|                                       | Горбуша в собственном соку | 36  | 36    |       |      |      |       |
| Морковь тушеная в молочном соусе      |                            |     | 100   | 75    | 2    | 3    | 10    |
|                                       | Молоко                     | 33  | 33    |       |      |      |       |
|                                       | Морковь свежая красная     | 130 | 100   |       |      |      |       |
|                                       | Масло сливочное            | 3   | 3     |       |      |      |       |
|                                       | Мука                       | 2   | 2     |       |      |      |       |
| Макаронь отварные со сливочным маслом |                            |     | 150/7 | 204   | 5    | 4    | 37    |
|                                       | Макаронь                   | 52  | 52    |       |      |      |       |
|                                       | Масло сливочное            | 7   | 7     |       |      |      |       |
| Котлеть из говядины                   |                            |     | 100   | 250   | 16   | 14   | 15    |
|                                       | Хлеб пшеничный             | 18  | 18    |       |      |      |       |
|                                       | Сухари панировочные        | 10  | 10    |       |      |      |       |
|                                       | Лук репчатый               | 12  | 10    |       |      |      |       |
|                                       | Масло растительное         | 6   | 6     |       |      |      |       |
|                                       | Говядина                   | 103 | 74    |       |      |      |       |
| Отвар шиповника                       |                            |     | 200   | 104   | 2    | 0    | 24    |
|                                       | Сахар                      | 20  | 20    |       |      |      |       |
|                                       | Шиповник сухой             | 20  | 20    |       |      |      |       |
| Хлеб пшеничный                        |                            | 32  | 32    | 72,0  | 2,0  | 0    | 16,0  |
| Хлеб ржано-пшеничный                  |                            | 75  | 75    | 172,5 | 5,4  | 0,9  | 35,7  |
| Полдник                               |                            |     |       | 52,84 | 0,48 | 0,48 | 11,65 |



|                                   |                             |     |               |        |       |       |        |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----|---------------|--------|-------|-------|--------|
| Фрукты<br>(яблоки<br>свежие)      |                             | 170 | 118,88        | 52,84  | 0,48  | 0,48  | 11,65  |
| Ужин                              |                             |     |               | 708,29 | 15    | 16,85 | 124,16 |
| Икра<br>кабачковая                |                             |     | 105/<br>100   | 81     | 1     | 5     | 8      |
| Оладьи со<br>сметаной и<br>джемом |                             |     | 150/10<br>/30 | 455    | 10    | 11    | 79     |
|                                   | Сахар                       | 3   | 3             |        |       |       |        |
|                                   | Маргарин                    | 9   | 9             |        |       |       |        |
|                                   | Мука                        | 83  | 83            |        |       |       |        |
|                                   | Яйцо                        | 4,2 | 4             |        |       |       |        |
|                                   | Дрожжи<br>прессован-<br>ные | 2   | 2             |        |       |       |        |
|                                   | Сметана                     | 10  | 10            |        |       |       |        |
|                                   | Джем                        | 30  | 30            |        |       |       |        |
| Чай с сахаром                     |                             |     | 200           | 57,29  | 0,2   | 0,05  | 14,01  |
|                                   | Сахар                       | 14  | 14            |        |       |       |        |
|                                   | Чай                         | 1   | 1             |        |       |       |        |
| Лимон                             |                             | 17  | 15            | 3      | 0     | 0     | 0,75   |
| Хлеб<br>пшеничный                 |                             | 25  | 25            | 54,5   | 2,0   | 0,5   | 10,5   |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный          |                             | 25  | 25            | 57,5   | 1,8   | 0,3   | 11,9   |
| Кефир                             |                             | 200 | 193           | 110    | 6     | 6     | 8      |
| Всего за день                     |                             |     |               | 2641,0 | 93,94 | 88,56 | 367,05 |

## 5-й день

| Блюда            | Ингредиенты<br>рецептурных<br>блюд | Масса<br>брутто<br>(г) | Выход<br>блюд и<br>масса<br>нетто<br>(г) | Кало-<br>рий-<br>ность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Угле-<br>воды<br>(г) |
|------------------|------------------------------------|------------------------|--|----------------------------------|--------------|-------------|----------------------|
| Завтрак          |                                    |                        |  | 760,13                           | 29,63        | 29,25       | 94,59                |
| Каша<br>пшениная |                                    |                        | 300                                      | 403,93                           | 19,53        | 11,05       | 56,59                |
|                  | Вода                               | 100                    | 100                                      |                                  |              |             |                      |
|                  | Крупа<br>пшениная                  | 50,5                   | 50,0                                     |                                  |              |             |                      |
|                  | Молоко пас-<br>теризован-<br>ное   | 140,0                  | 139,3                                    |                                  |              |             |                      |

|   |                                  |       |        |       |      |      |       |
|---|----------------------------------|-------|--------|-------|------|------|-------|
|   | Сахар-песок                      | 9,0   | 9,0    |       |      |      |       |
|   | Смесь белковая композитная сухая | 24,50 | 24,50  |       |      |      |       |
| Масло сливочное                                 |                                  | 10    | 10     | 65,2  | 0,1  | 7,2  | 0     |
| Колбаса вареная                                 |                                  | 41    | 40     | 105   | 5    | 9    | 1     |
|   | Масло растительное               | 8     | 8      |       |      |      |       |
|   | Свекла свежая                    | 152   | 117    |       |      |      |       |
| Чай с молоком и сахаром                         |                                  |       | 200    | 77    | 1    | 1    | 16    |
|   | Сахар                            | 14    | 14     |       |      |      |       |
|   | Чай                              | 1     | 1      |       |      |      |       |
|   | Молоко                           | 47    | 47     |       |      |      |       |
| Хлеб пшеничный                                  |                                  | 50    | 50     | 109   | 4    | 1    | 21    |
| Обед  |                                  |       |        | 909,5 | 30,4 | 29,9 | 129,7 |
| Салат из свежих помидоров с растительным маслом |                                  |       | 100/5  | 69    | 1    | 5    | 5     |
|   | Помидоры                         | 90    | 75     |       |      |      |       |
|   | Лук репчатый                     | 30    | 25     |       |      |      |       |
|   | Масло растительное               | 5     | 5      |       |      |      |       |
| Борщ на костном бульоне со сметаной             |                                  |       | 300/10 | 143   | 4    | 7    | 16    |
|   | Бульон костный                   | 240   | 240    |       |      |      |       |
|   | Сахар                            | 3     | 3      |       |      |      |       |
|   | Капуста белокочанная свежая      | 31    | 25     |       |      |      |       |
|   | Лук репчатый                     | 14    | 12     |       |      |      |       |
|   | Морковь свежая красная           | 16    | 12     |       |      |      |       |
|   | Томатное пюре                    | 9     | 9      |       |      |      |       |
|   | Маргарин                         | 5     | 5      |       |      |      |       |

|                                     |                                  |      |        |        |     |       |       |
|-------------------------------------|----------------------------------|------|--------|--------|-----|-------|-------|
|                                     | Картофель                        | 32   | 24     |        |     |       |       |
|                                     | Петрушка<br>корень               | 4    | 3      |        |     |       |       |
|                                     | Свекла<br>свежая                 | 62   | 48     |        |     |       |       |
|                                     | Уксус 3%                         | 5    | 5      |        |     |       |       |
|                                     | Сметана                          | 10   | 10     |        |     |       |       |
| Рулет из<br>говядины с<br>яйцом     |                                  |      | 100    | 162    | 12  | 10    | 6     |
|                                     | Хлеб<br>пшеничный                | 9    | 9      |        |     |       |       |
|                                     | Сухари па-<br>нирочные           | 3    | 3      |        |     |       |       |
|                                     | Маргарин                         | 3    | 3      |        |     |       |       |
|                                     | Говядина                         | 63   | 45     |        |     |       |       |
|                                     | Яйцо                             | 27,3 | 27     |        |     |       |       |
| Картофельное<br>пюре                |                                  |      | 200    | 195    | 4   | 7     | 29    |
|                                     | Молоко                           | 30   | 30     |        |     |       |       |
|                                     | Масло<br>сливочное               | 7    | 7      |        |     |       |       |
|                                     | Картофель                        | 227  | 171    |        |     |       |       |
| Сок                                 |                                  |      | 200    | 76     | 1   | 0     | 18    |
| Хлеб<br>пшеничный                   |                                  | 41   | 41     | 92,0   | 3,0 | 0     | 20,0  |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный            |                                  | 75   | 75     | 172,5  | 5,4 | 0,9   | 35,7  |
| Полдник                             |                                  |      |        | 136    | 2   | 0     | 32    |
| Фрукты<br>(бананы)                  |                                  | 200  | 120    | 136    | 2   | 0     | 32    |
| Ужин                                |                                  |      |        | 798,29 | 40  | 37,85 | 74,41 |
| Сырники<br>творожные<br>со сметаной |                                  |      | 150/30 | 441    | 30  | 21    | 33    |
|                                     | Творог                           | 153  | 150    |        |     |       |       |
|                                     | Маргарин                         | 5    | 5      |        |     |       |       |
|                                     | Мука                             | 20   | 20     |        |     |       |       |
|                                     | Яйцо                             | 5,2  | 5      |        |     |       |       |
|                                     | Сметана                          | 30   | 30     |        |     |       |       |
| Салат<br>"Петрушка"                 |                                  |      | 100    | 188    | 6   | 16    | 5     |
|                                     | Сыр                              | 16   | 15     |        |     |       |       |
|                                     | Морковь<br>свежая<br>красная     | 35   | 27     |        |     |       |       |
|                                     | Горошек<br>консерви-<br>рованный | 63   | 44     |        |     |       |       |

|                      |         |     |     |         |        |       |       |
|----------------------|---------|-----|-----|---------|--------|-------|-------|
|                      | Майонез | 17  | 17  |         |        |       |       |
| Чай с сахаром        |         |     | 200 | 57,29   | 0,2    | 0,05  | 14,01 |
|                      | Сахар   | 14  | 14  |         |        |       |       |
|                      | Чай     | 1   | 1   |         |        |       |       |
| Хлеб пшеничный       |         | 25  | 25  | 54,5    | 2,0    | 0,5   | 10,5  |
| Хлеб ржано-пшеничный |         | 25  | 25  | 57,5    | 1,8    | 0,3   | 11,9  |
| Кефир                |         | 200 | 193 | 110     | 6      | 6     | 8     |
| Всего за день        |         |     |     | 2713,92 | 108,03 | 103,0 | 338,7 |

## 6-й день

| Блюда                   | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|-------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                 |                                  |                  |                              | 723,04              | 29,97     | 28,12    | 87,52        |
| Каша ячневая            |                                  |                  | 300                          | 362,84              | 17,87     | 9,92     | 50,52        |
|                         | Вода                             | 100              | 100                          |                     |           |          |              |
|                         | Крупа ячневая                    | 41,91            | 41,5                         |                     |           |          |              |
|                         | Молоко пастеризованное           | 140,0            | 139,3                        |                     |           |          |              |
|                         | Сахар-песок                      | 9,0              | 9,0                          |                     |           |          |              |
|                         | Смесь белковая композитная сухая | 24,50            | 24,50                        |                     |           |          |              |
| Масло сливочное         |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Сыр                     |                                  | 32               | 30                           | 109                 | 7         | 9        | 0            |
| Чай с молоком и сахаром |                                  |                  | 200                          | 77                  | 1         | 1        | 16           |
|                         | Сахар                            | 14               | 14                           |                     |           |          |              |
|                         | Чай                              | 1                | 1                            |                     |           |          |              |
|                         | Молоко                           | 47               | 47                           |                     |           |          |              |
| Хлеб пшеничный          |                                  | 50               | 50                           | 109                 | 4         | 1        | 21           |
| Обед                    |                                  |                  |                              | 989                 | 34,4      | 31,4     | 142,2        |

|   |                        |      |        |     |    |    |    |
|---|------------------------|------|--------|-----|----|----|----|
| Салат картофельный с майонезом                              |                        |      | 150/5  | 104 | 2  | 4  | 15 |
|   | Лук зеленый            | 19   | 15     |     |    |    |    |
|   | Морковь свежая красная | 24   | 19     |     |    |    |    |
|   | Огурцы соленые         | 54   | 44     |     |    |    |    |
|   | Картофель              | 100  | 75     |     |    |    |    |
|   | Майонез                | 5    | 5      |     |    |    |    |
| Рассольник ленинградский со сметаной на мясокостном бульоне |                        |      | 300/10 | 183 | 5  | 7  | 25 |
|   | Бульон мясокостный     | 240  | 240    |     |    |    |    |
|   | Лук репчатый           | 12   | 10     |     |    |    |    |
|   | Морковь свежая красная | 16   | 12     |     |    |    |    |
|   | Огурцы соленые         | 22   | 18     |     |    |    |    |
|   | Масло растительное     | 3    | 3      |     |    |    |    |
|   | Картофель              | 121  | 91     |     |    |    |    |
|   | Крупа перловая         | 12   | 12     |     |    |    |    |
|   | Сметана                | 10   | 10     |     |    |    |    |
| Блинчики с мясным фаршем                                    |                        |      | 150    | 399 | 19 | 19 | 38 |
|   | Молоко                 | 58   | 58     |     |    |    |    |
|   | Сахар                  | 3    | 3      |     |    |    |    |
|   | Лук репчатый           | 6    | 5      |     |    |    |    |
|   | Маргарин               | 8    | 8      |     |    |    |    |
|   | Масло растительное     | 2    | 2      |     |    |    |    |
|   | Мука пшеничная         | 47   | 47     |     |    |    |    |
|   | Говядина               | 82   | 58     |     |    |    |    |
|   | Яйцо                   | 16,5 | 16     |     |    |    |    |
|   | Перец черный молотый   | 0,01 | 0,01   |     |    |    |    |
| Сок   |                        |      | 200    | 76  | 1  | 0  | 18 |

|                        |                        |      |        |         |       |       |        |
|------------------------|------------------------|------|--------|---------|-------|-------|--------|
| Хлеб пшеничный         |                        | 25   | 25     | 54,5    | 2,0   | 0,5   | 10,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный   |                        | 75   | 75     | 172,5   | 5,4   | 0,9   | 35,7   |
| Полдник                |                        |      |        | 52,84   | 0,48  | 0,48  | 11,65  |
| Фрукты (яблоки свежие) |                        | 170  | 118,88 | 52,84   | 0,48  | 0,48  | 11,65  |
| Ужин                   |                        |      |        | 653,9   | 28    | 24,85 | 79,41  |
| Рыба жареная           |                        |      | 100    | 117     | 15    | 5     | 3      |
|                        | Масло растительное     | 5    | 5      |         |       |       |        |
|                        | Мука                   | 4    | 4      |         |       |       |        |
|                        | Рыба                   | 197  | 116    |         |       |       |        |
| Маринад овощной        |                        |      | 150    | 199     | 2     | 15    | 14     |
|                        | Сахар                  | 3    | 3      |         |       |       |        |
|                        | Лук репчатый           | 28   | 23     |         |       |       |        |
|                        | Морковь свежая красная | 117  | 90     |         |       |       |        |
|                        | Масло растительное     | 15   | 15     |         |       |       |        |
|                        | Томатная паста         | 9    | 9      |         |       |       |        |
|                        | Уксус 3%               | 4    | 4      |         |       |       |        |
| Чай с сахаром          |                        |      | 200    | 57,29   | 0,2   | 0,05  | 14,01  |
|                        | Сахар                  | 14   | 14     |         |       |       |        |
|                        | Чай                    | 1    | 1      |         |       |       |        |
| Ватрушка               |                        |      | 70     | 168     | 7     | 4     | 26     |
|                        | Масло сливочное        | 3    | 3      |         |       |       |        |
|                        | Масло растительное     | 1    | 1      |         |       |       |        |
|                        | Сахар                  | 5    | 5      |         |       |       |        |
|                        | Творог                 | 18   | 17     |         |       |       |        |
|                        | Мука                   | 29   | 29     |         |       |       |        |
|                        | Меланж                 | 3    | 3      |         |       |       |        |
|                        | Яйцо                   | 2,1  | 2      |         |       |       |        |
|                        | Ванилин                | 0,01 | 0,01   |         |       |       |        |
|                        | Дрожжи прессованные    | 1    | 1      |         |       |       |        |
| Хлеб пшеничный         |                        | 25   | 25     | 54,5    | 2,0   | 0,5   | 10,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный   |                        | 25   | 25     | 57,5    | 1,8   | 0,3   | 11,9   |
| Кефир                  |                        | 200  | 193    | 110     | 6     | 6     | 8      |
| Всего за день          |                        |      |        | 2528,17 | 98,85 | 90,85 | 328,78 |

**7-й день**

| Блюда                                 | Ингредиенты рецептурных блюд | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                               |                              |                  |                              | 666,2               | 29,1      | 36,2     | 56,0         |
| Винегрет с сельдью                    |                              |                  | 150                          | 190                 | 8         | 14       | 8            |
|                                       | Лук зеленый                  | 20               | 17                           |                     |           |          |              |
|                                       | Морковь свежая красная       | 16               | 12                           |                     |           |          |              |
|                                       | Капуста квашеная             | 25               | 18                           |                     |           |          |              |
|                                       | Огурцы соленые               | 19               | 16                           |                     |           |          |              |
|                                       | Масло растительное           | 11               | 11                           |                     |           |          |              |
|                                       | Сельдь соленая               | 79               | 37                           |                     |           |          |              |
|                                       | Картофель                    | 32               | 25                           |                     |           |          |              |
|                                       | Свекла                       | 29               | 22                           |                     |           |          |              |
| Яйцо отварное                         |                              | 45               | 40                           | 69                  | 6         | 5        | 0            |
| Масло сливочное                       |                              | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Ветчина                               |                              | 31               | 30                           | 82                  | 7         | 6        | 0            |
| Какао с молоком и сахаром             |                              |                  | 200                          | 151                 | 4         | 3        | 27           |
|                                       | Молоко                       | 100              | 100                          |                     |           |          |              |
|                                       | Сахар                        | 20               | 20                           |                     |           |          |              |
|                                       | Какао-порошок                | 5                | 5                            |                     |           |          |              |
| Хлеб пшеничный                        |                              | 50               | 50                           | 109                 | 4         | 1        | 21           |
| Обед                                  |                              |                  |                              | 1065                | 37,4      | 35,4     | 149,2        |
| Суп-пюре гороховый на костном бульоне |                              |                  | 300                          | 202                 | 11        | 6        | 26           |
|                                       | Бульон костный               | 255              | 255                          |                     |           |          |              |

|                        |                             |      |      |     |    |    |    |
|------------------------|-----------------------------|------|------|-----|----|----|----|
|                        | Лук репчатый                | 14   | 12   |     |    |    |    |
|                        | Морковь свежая красная      | 8    | 6    |     |    |    |    |
|                        | Масло сливочное             | 6    | 6    |     |    |    |    |
|                        | Горох сухой                 | 45   | 45   |     |    |    |    |
|                        | Мука                        | 6    | 6    |     |    |    |    |
|                        | Петрушка корень             | 4    | 3    |     |    |    |    |
| Тефтели                |                             |      | 100  | 257 | 13 | 17 | 13 |
|                        | Лук репчатый                | 36   | 30   |     |    |    |    |
|                        | Маргарин                    | 12   | 12   |     |    |    |    |
|                        | Крупа рисовая               | 9    | 9    |     |    |    |    |
|                        | Мука пшеничная              | 7    | 7    |     |    |    |    |
|                        | Говядина                    | 89   | 63   |     |    |    |    |
| Соус сметанный         |                             |      | 50   | 56  | 1  | 4  | 4  |
|                        | Бульон костный              | 34   | 34   |     |    |    |    |
|                        | Сметана                     | 12   | 12   |     |    |    |    |
|                        | Лук репчатый                | 12   | 10   |     |    |    |    |
|                        | Томатное пюре               | 1    | 1    |     |    |    |    |
|                        | Маргарин                    | 1    | 1    |     |    |    |    |
|                        | Мука                        | 4    | 4    |     |    |    |    |
| Капуста свежая тушеная |                             |      | 100  | 88  | 2  | 4  | 11 |
|                        | Сахар                       | 3    | 3    |     |    |    |    |
|                        | Капуста белокочанная свежая | 150  | 120  |     |    |    |    |
|                        | Лук репчатый                | 5    | 4    |     |    |    |    |
|                        | Морковь свежая красная      | 3    | 2    |     |    |    |    |
|                        | Томатное пюре               | 3    | 3    |     |    |    |    |
|                        | Масло растительное          | 4    | 4    |     |    |    |    |
|                        | Мука                        | 1    | 1    |     |    |    |    |
|                        | Лавровый лист               | 0,01 | 0,01 |     |    |    |    |



|  |   |      |        |        |       |       |        |
|--|---|------|--------|--------|-------|-------|--------|
|  | Перец<br>черный<br>молотый                | 0,01 | 0,01   |        |       |       |        |
|  | Уксус 3%                                  | 3    | 3      |        |       |       |        |
| Картофельное<br>пюре                               |   |      | 100    | 95     | 2     | 3     | 15     |
|  | Молоко                                    | 15   | 15     |        |       |       |        |
|  | Масло<br>сливочное                        | 4    | 4      |        |       |       |        |
|  | Картофель                                 | 114  | 85     |        |       |       |        |
| Кисель из<br>сухофруктов                           |   |      | 200    | 140    | 1     | 0     | 34     |
|  | Сахар                                     | 15   | 15     |        |       |       |        |
|  | Сухофрукты                                | 25   | 25     |        |       |       |        |
|  | Крахмал                                   | 8    | 8      |        |       |       |        |
| Хлеб<br>пшеничный                                  |   | 25   | 25     | 54,5   | 2,0   | 0,5   | 10,5   |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный                           |   | 75   | 75     | 172,5  | 5,4   | 0,9   | 35,7   |
| Полдник  |   |      |        | 50,27  | 1,2   | 0,27  | 10,76  |
| Фрукты<br>(апельсины)                              |   | 190  | 132,87 | 50,27  | 1,2   | 0,27  | 10,76  |
| Ужин   |   |      |        | 813,08 | 30,96 | 24,44 | 117,32 |
| Запеканка<br>морковная<br>с творогом<br>и сметаной |   |      | 225/15 | 395,79 | 22,96 | 19,59 | 31,91  |
|  | Крупа<br>манная                           | 15   | 15     |        |       |       |        |
|  | Маргарин                                  | 7    | 7      |        |       |       |        |
|  | Морковь<br>свежая<br>красная              | 104  | 83,2   |        |       |       |        |
|  | Сахар                                     | 7    | 7      |        |       |       |        |
|  | Смесь<br>белковая<br>композитная<br>сухая | 24,5 | 24,5   |        |       |       |        |
|  | Сметана                                   | 15   | 15     |        |       |       |        |
|  | Творог<br>полужирный                      | 57   | 55,88  |        |       |       |        |
|  | Яйцо                                      | 6,3  | 6      |        |       |       |        |
| Пирожок с<br>повидлом                              |   |      | 70     | 248    | 4     | 4     | 49     |
|  | Повидло                                   | 39   | 39     |        |       |       |        |
|  | Сахар                                     | 2    | 2      |        |       |       |        |
|  | Маргарин                                  | 3    | 3      |        |       |       |        |
|  | Мука                                      | 30   | 30     |        |       |       |        |
|  | Меланж                                    | 4    | 4      |        |       |       |        |

|                          |                             |     |     |         |        |        |        |
|--------------------------|-----------------------------|-----|-----|---------|--------|--------|--------|
|                          | Дрожжи<br>прессован-<br>ные | 1   | 1   |         |        |        |        |
| Чай с сахаром            |                             |     | 200 | 57,29   | 0,2    | 0,05   | 14,01  |
|                          | Сахар                       | 14  | 14  |         |        |        |        |
|                          | Чай                         | 1   | 1   |         |        |        |        |
| Хлеб<br>пшеничный        |                             | 25  | 25  | 54,5    | 2,0    | 0,5    | 10,5   |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный |                             | 25  | 25  | 57,5    | 1,8    | 0,3    | 11,9   |
| Кефир                    |                             | 200 | 193 | 110     | 6      | 6      | 8      |
| Всего за день            |                             |     |     | 2704,55 | 104,66 | 102,31 | 341,28 |
| Среднее за<br>7 дней     |                             |     |     | 2639,69 | 99,51  | 95,70  | 345,09 |

Приложение N 5

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## **ПРИМЕРНОЕ 7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **РЕАЛИЗАЦИИ РЕКОМЕНДУЕМОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**

**ДЛЯ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ИНТЕРНАТОВ  
(КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ)**

**(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)**

| Блюда   | Выход блюд /<br>продуктов (г) |
|---|-------------------------------|
| 1-й день  |                               |
| Завтрак   |                               |
| Каша ячневая молочная                                       | 300                           |
| Масло сливочное   | 10                            |
| Яйцо отварное   | 1 шт.                         |
| Кофейный напиток на молоке                                  | 200                           |
| Хлеб пшеничный  | 100                           |
| Обед  |                               |
| Суп картофельный с фасолью на костном бульоне               | 300                           |
| Котлеты из говядины жареные                                 | 100                           |
| Капуста свежая тушеная                                      | 100                           |
| Картофельное пюре   | 260                           |
| Сок   | 200                           |
| Хлеб пшеничный  | 32                            |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |                               |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 100                           |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |                               |
| Полдник   |                               |
| Яблоки свежие   | 175                           |
| Ужин  |                               |
| Салат из отварной свеклы                                    | 100                           |
| Сосиски   | 100                           |
| Макаронны отварные со сливочным маслом                      | 200/7                         |
| Чай с молоком и сахаром                                     | 200                           |
| Хлеб пшеничный  | 50                            |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 50                            |
| Кефир   | 193                           |
| Всего на день   | 3060,92                       |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |                               |
| 2-й день  |                               |
| Завтрак   |                               |
| Запеканка творожная со сметаной                             | 210/20                        |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) |                               |
| Масло сливочное   | 10                            |
| Чай с сахаром   | 200                           |
| Хлеб пшеничный  | 100                           |

|   |         |
|---|---------|
| Обед  |         |
| Суп картофельный рыбный   | 300     |
| Голубцы с мясом и соусом  | 200/75  |
| Компот из сухофруктов   | 200     |
| Хлеб пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)           | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)     | 100     |
| Полдник   |         |
| Апельсин  | 175     |
| Ужин  |         |
| Тефтели из говядины с соусом  | 70/50   |
| Картофель отварной со сливочным маслом  | 250/7   |
| Чай с сахаром   | 200     |
| Булочка домашняя сдобная с джемом   | 70/35   |
| Хлеб пшеничный  | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 50      |
| Кефир   | 193     |
| Всего на день<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)            | 3095,61 |
| 3-й день  |         |
| Завтрак   |         |
| Каша гречневая с молоком<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) | 300/199 |
| Масло сливочное   | 10      |
| Сыр   | 33      |
| Хлеб пшеничный  | 100     |
| Чай с сахаром   | 200     |
| Обед  |         |
| Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной                                     | 300/10  |
| Курица отварная   | 85      |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным                                       | 150/7   |
| Морковь свежая тертая   | 100     |
| Компот из сухофруктов   | 200     |
| Хлеб пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)           | 33      |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)     | 100     |
| Полдник   |         |
| Сок   | 200     |
| Ужин  |         |
| Салат из отварной свеклы  | 100     |
| Биточки мясные с соусом   | 90/50   |
| Картофель отварной с растительным маслом  | 270/7   |
| Чай с молоком и сахаром   | 200     |
| Хлеб пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)           | 33      |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 50      |

|  |         |
|--|---------|
| Кефир  | 193     |
| Всего на день<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) | 3052,63 |
| 4-й день   |         |
| Завтрак  |         |
| Каша манная молочная   | 300     |
| Масло сливочное  | 10      |
| Какао с молоком и сахаром  | 200     |
| Хлеб пшеничный   | 100     |
| Обед   |         |
| Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной                               | 300/10  |
| Запеканка картофельная   | 250     |
| Капуста квашеная тушеная   | 100     |
| Кисель из сухофруктов  | 200     |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)                  |         |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100     |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)                  |         |
| Полдник  |         |
| Пирожок печеный с капустой   | 100     |
| Ужин   |         |
| Сырники творожные со сметаной  | 160/20  |
| Колбаса вареная  | 50      |
| Салат из редьки  | 100     |
| Чай с сахаром  | 200     |
| Булочка домашняя сдобная   | 50      |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 50      |
| Кефир  | 193     |
| Всего на день<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) | 3204,72 |
| 5-й день   |         |
| Завтрак  |         |
| Омлет  | 125     |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)                  |         |
| Масло сливочное  | 10      |
| Горошек консервированный   | 50      |
| Салат из отварной свеклы   | 100     |
| Какао с молоком и сахаром  | 200     |
| Хлеб пшеничный   | 100     |
| Обед   |         |
| Морковь тертая   | 120     |
| Суп гороховый на костном бульоне   | 300     |
| Капуста тушеная с говядиной  | 200     |
| Кисель из сухофруктов  | 200     |
| Хлеб пшеничный   | 50      |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)                  |         |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 100     |
| (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)                  |         |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| Полдник                           |         |
| Яблоки свежие                     | 175     |
| Ужин                              |         |
| Рыба жареная                      | 120     |
| Картофельное пюре                 | 260     |
| Чай с сахаром                     | 200     |
| Булочка домашняя сдобная с джемом | 70/35   |
| Хлеб пшеничный                    | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 50      |
| Кефир                             | 193     |
| Всего на день                     | 2975,50 |

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 6-й день                            |        |
| Завтрак                             |        |
| Каша геркулесовая                   | 300    |
| Масло сливочное                     | 10     |
| Сыр                                 | 33     |
| Чай с сахаром                       | 200    |
| Хлеб пшеничный                      | 100    |
| Обед                                |        |
| Борщ на курином бульоне со сметаной | 300/10 |
| Курица отварная                     | 85     |
| Картофель отварной                  | 250    |
| Капуста свежая тушеная              | 100    |
| Компот из сухофруктов               | 200    |
| Хлеб пшеничный                      | 36     |

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный | 100 |
|----------------------|-----|

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

|   |       |
|---|-------|
| Полдник   |       |
| Яблоки свежие                                     | 175   |
| Ужин  |       |
| Огурцы соленые с растительным маслом              | 80/5  |
| Котлеты из говядины жареные                       | 75    |
| Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 150/7 |
| Чай с сахаром                                     | 200   |
| Булочка домашняя сдобная                          | 70    |
| Хлеб пшеничный                                    | 36    |

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 50      |
| Кефир                | 193     |
| Всего на день        | 2904,29 |

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 7-й день                       |     |
| Завтрак                        |     |
| Каша пшенная молочная с тыквой | 300 |
| Масло сливочное                | 10  |
| Колбаса вареная                | 20  |
| Кофейный напиток на молоке     | 200 |

|   |         |
|---|---------|
| Хлеб пшеничный  | 100     |
| Обед  |         |
| Винегрет  | 150     |
| Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной                         | 300/10  |
| Блинчики с мясом  | 150     |
| Кисель из сухофруктов   | 200     |
| Хлеб пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)       | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397) | 100     |
| Ужин  |         |
| Рыба отварная   | 100     |
| Маринад овощной   | 100     |
| Картофельное пюре   | 260     |
| Чай с сахаром   | 200     |
| Вафли   | 35      |
| Хлеб пшеничный  | 50      |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 50      |
| Кефир   | 193     |
| Всего на день<br>(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)        | 3044,55 |

Приложение N 6

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

**ПОДРОБНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА  
РЕАЛИЗАЦИИ РЕКОМЕНДУЕМОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА  
ДЛЯ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ИНТЕРНАТОВ**

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

**1-й день**

| Блюда                      | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                    |                                  |                  |                              | 833,88              | 35,11     | 27,84    | 110,72       |
| Каша ячневая молочная      |                                  |                  | 300                          | 366,68              | 19,01     | 10,64    | 48,72        |
|                            | Вода                             | 100,00           | 100,00                       |                     |           |          |              |
|                            | Крупа ячневая                    | 37,50            | 37,13                        |                     |           |          |              |
|                            | Молоко пастеризованное           | 140,0            | 139,3                        |                     |           |          |              |
|                            | Сахар-песок                      | 9,00             | 9,00                         |                     |           |          |              |
|                            | Смесь белковая композитная сухая | 28,5             | 28,5                         |                     |           |          |              |
| Масло сливочное            |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Хлеб пшеничный             |                                  | 100              | 100                          | 218                 | 8         | 2        | 42           |
| Яйцо отварное              |                                  | 45               | 40                           | 65                  | 5         | 5        | 0            |
| Кофейный напиток на молоке |                                  |                  | 200                          | 119                 | 3         | 3        | 20           |



|   |                             |     |     |        |    |      |       |
|---|-----------------------------|-----|-----|--------|----|------|-------|
|   | Молоко                      | 100 | 100 |        |    |      |       |
|   | Сахар                       | 15  | 15  |        |    |      |       |
|   | Кофейный напиток            | 5   | 5   |        |    |      |       |
| Обед  |                             |     |     | 1132,2 | 42 | 32,2 | 168,6 |
| Суп картофельный с фасолью на костном бульоне |                             |     | 300 | 160    | 8  | 4    | 23    |
|   | Бульон костный              | 210 | 210 |        |    |      |       |
|   | Лук репчатый                | 14  | 12  |        |    |      |       |
|   | Морковь свежая красная      | 15  | 12  |        |    |      |       |
|   | Картофель                   | 78  | 60  |        |    |      |       |
|   | Масло растительное          | 3   | 3   |        |    |      |       |
|   | Фасоль                      | 25  | 25  |        |    |      |       |
|   | Петрушка корень             | 4   | 3   |        |    |      |       |
| Котлеты из говядины жареные                   |                             |     | 100 | 250    | 16 | 14   | 15    |
|   | Говядина (котлетное мясо)   | 103 | 74  |        |    |      |       |
|   | Сухари панировочные         | 10  | 10  |        |    |      |       |
|   | Лук репчатый                | 12  | 10  |        |    |      |       |
|   | Масло растительное          | 6   | 6   |        |    |      |       |
|   | Хлеб пшеничный              | 18  | 18  |        |    |      |       |
| Капуста свежая тушеная                        |                             |     | 100 | 88     | 2  | 4    | 11    |
|   | Сахар                       | 3   | 3   |        |    |      |       |
|   | Капуста белокочанная свежая | 150 | 120 |        |    |      |       |
|   | Лук репчатый                | 5   | 4   |        |    |      |       |
|   | Морковь свежая красная      | 3   | 2   |        |    |      |       |

|                                     |                      |      |        |       |      |      |       |
|-------------------------------------|----------------------|------|--------|-------|------|------|-------|
|                                     | Томатное пюре        | 3    | 3      |       |      |      |       |
|                                     | Масло растительное   | 4    | 4      |       |      |      |       |
|                                     | Мука                 | 1    | 1      |       |      |      |       |
|                                     | Лавровый лист        | 0,01 | 0,01   |       |      |      |       |
|                                     | Перец черный молотый | 0,01 | 0,01   |       |      |      |       |
|                                     | Уксус 3%             | 3    | 3      |       |      |      |       |
| Картофельное пюре                   |                      |      | 260    | 257   | 6    | 9    | 38    |
|                                     | Молоко               | 40   | 40     |       |      |      |       |
|                                     | Масло сливочное      | 9    | 9      |       |      |      |       |
|                                     | Картофель            | 295  | 227    |       |      |      |       |
| Сок                                 |                      | 200  | 200    | 76    | 1    | 0    | 18    |
| Хлеб пшеничный                      |                      | 32   | 32     | 72    | 2    | 0    | 16    |
| Хлеб ржано-пшеничный                |                      | 100  | 100    | 229,2 | 7    | 1,2  | 47,6  |
| Полдник                             |                      |      |        | 52,84 | 0,48 | 0,48 | 11,65 |
| Фрукты (яблоки свежие)              |                      | 175  | 122,38 | 52,84 | 0,48 | 0,48 | 11,65 |
| Ужин                                |                      |      |        | 932   | 27,6 | 37,6 | 120,8 |
| Салат из отварной свеклы            |                      |      | 100    | 120   | 1    | 8    | 11    |
|                                     | Масло растительное   | 8    | 8      |       |      |      |       |
|                                     | Свекла свежая        | 154  | 118    |       |      |      |       |
| Сосиски                             |                      | 103  | 100    | 251   | 11   | 23   | 0     |
| Макаронотварные со сливочным маслом |                      |      | 200/7  | 260   | 7    | 4    | 49    |
|                                     | Масло сливочное      | 7    | 7      |       |      |      |       |
|                                     | Макаронотварные      | 70   | 70     |       |      |      |       |
| Чай с молоком и сахаром             |                      |      | 200    | 77    | 1    | 1    | 16    |
|                                     | Сахар                | 14   | 14     |       |      |      |       |
|                                     | Чай                  | 1    | 1      |       |      |      |       |
|                                     | Молоко               | 47   | 47     |       |      |      |       |

|                      |  |     |     |         |        |        |        |
|----------------------|--|-----|-----|---------|--------|--------|--------|
| Хлеб пшеничный       |  | 50  | 50  | 109     | 4,0    | 1,0    | 21,0   |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 50  | 50  | 115     | 3,6    | 0,6    | 23,8   |
| Кефир                |  | 200 | 193 | 110     | 6      | 6      | 8      |
| Всего за день        |  |     |     | 3060,92 | 111,19 | 104,12 | 419,77 |

## 2-й день

| Блюда                           | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                         |                                  |                  |                              | 941,12              | 51,04     | 40,92    | 92,17        |
| Запеканка творожная со сметаной |                                  |                  | 210/20                       | 600,63              | 42,74     | 31,67    | 36,16        |
|                                 | Крупа манная                     | 12               | 12                           |                     |           |          |              |
|                                 | Масло сливочное                  | 6                | 6                            |                     |           |          |              |
|                                 | Сметана                          | 20               | 20                           |                     |           |          |              |
|                                 | Сахар                            | 12               | 12                           |                     |           |          |              |
|                                 | Смесь белковая композитная сухая | 28,5             | 28,5                         |                     |           |          |              |
|                                 | Сметана                          | 6                | 6                            |                     |           |          |              |
|                                 | Творог полужирный                | 167,65           | 171                          |                     |           |          |              |
|                                 | Яйцо                             | 4,8              | 5,49                         |                     |           |          |              |
|                                 | Сухари панировочные              | 6                | 6                            |                     |           |          |              |
| Масло сливочное                 |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Чай с сахаром                   |                                  |                  | 200                          | 57,29               | 0,2       | 0,05     | 14,01        |
|                                 | Сахар                            | 14               | 14                           |                     |           |          |              |
|                                 | Чай                              | 1                | 1                            |                     |           |          |              |
| Хлеб пшеничный                  |                                  | 100              | 100                          | 218                 | 8         | 2        | 42           |
| Обед                            |                                  |                  |                              | 876,2               | 37        | 24,2     | 127,6        |

|                                 |                                 |     |        |       |    |     |      |
|---------------------------------|---------------------------------|-----|--------|-------|----|-----|------|
| Суп карто-<br>фельный<br>рыбный |                                 |     | 300    | 134   | 8  | 2   | 21   |
|                                 | Лук<br>репчатый                 | 10  | 8      |       |    |     |      |
|                                 | Морковь<br>свежая<br>красная    | 9   | 7      |       |    |     |      |
|                                 | Масло<br>сливочное              | 3   | 3      |       |    |     |      |
|                                 | Картофель                       | 160 | 123    |       |    |     |      |
|                                 | Рыба                            | 115 | 66     |       |    |     |      |
|                                 | Вода                            | 200 | 200    |       |    |     |      |
| Голубцы с<br>мясом и<br>соусом  |                                 |     | 200/75 | 332   | 18 | 20  | 20   |
|                                 | Сметана                         | 19  | 19     |       |    |     |      |
|                                 | Капуста<br>белокочан-<br>ная    | 150 | 120    |       |    |     |      |
|                                 | Лук<br>репчатый                 | 38  | 32     |       |    |     |      |
|                                 | Морковь<br>свежая<br>красная    | 0,2 | 0,1    |       |    |     |      |
|                                 | Томатное<br>пюре                | 0,4 | 0,4    |       |    |     |      |
|                                 | Маргарин                        | 5   | 5      |       |    |     |      |
|                                 | Масло рас-<br>тительное         | 2   | 2      |       |    |     |      |
|                                 | Крупа<br>рисовая                | 11  | 11     |       |    |     |      |
|                                 | Мука<br>пшеничная               | 6   | 6      |       |    |     |      |
|                                 | Говядина<br>(котлетное<br>мясо) | 100 | 71     |       |    |     |      |
|                                 | Говядина                        | 113 | 81     |       |    |     |      |
| Компот из<br>сухофруктов        |                                 |     | 200    | 72    | 0  | 0   | 18   |
|                                 | Сахар                           | 12  | 12     |       |    |     |      |
|                                 | Яблоки<br>сушеные               | 12  | 12     |       |    |     |      |
| Хлеб<br>пшеничный               |                                 | 50  | 50     | 109   | 4  | 1   | 21   |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный        |                                 | 100 | 100    | 229,2 | 7  | 1,2 | 47,6 |
| Полдник                         |                                 |     |        | 36    | 1  | 0   | 8    |

|  |                           |     |        |         |        |        |        |
|--|---------------------------|-----|--------|---------|--------|--------|--------|
| Фрукты (апельсины)                     |                           | 175 | 122,38 | 36      | 1      | 0      | 8      |
| Ужин                                   |                           |     |        | 1132,29 | 28,8   | 32,65  | 180,81 |
| Тефтели из говядины с соусом           |                           |     | 70/50  | 210     | 10     | 14     | 11     |
|  | Лук репчатый              | 25  | 21     |         |        |        |        |
|  | Маргарин                  | 9   | 9      |         |        |        |        |
|  | Крупа рисовая             | 6   | 6      |         |        |        |        |
|  | Мука пшеничная            | 5   | 5      |         |        |        |        |
|  | Говядина (котлетное мясо) | 59  | 42     |         |        |        |        |
|  | Петрушка корень           | 1   | 0,5    |         |        |        |        |
| Картофель отварной со сливочным маслом |                           |     | 250/7  | 276     | 6      | 8      | 45     |
|  | Картофель                 | 334 | 257    |         |        |        |        |
|  | Масло сливочное           | 7   | 7      |         |        |        |        |
| Булочка домашняя сдобная               |                           |     | 70     | 273     | 5      | 9      | 43     |
|  | Сахар                     | 10  | 10     |         |        |        |        |
|  | Маргарин                  | 11  | 11     |         |        |        |        |
|  | Мука пшеничная            | 47  | 47     |         |        |        |        |
|  | Меланж                    | 1,3 | 1,3    |         |        |        |        |
|  | Дрожжи прессованные       | 1,2 | 1,2    |         |        |        |        |
| Чай с сахаром                          |                           |     | 200    | 57,29   | 0,2    | 0,05   | 14,01  |
|  | Сахар                     | 14  | 14     |         |        |        |        |
|  | Чай                       | 1   | 1      |         |        |        |        |
| Джем                                   |                           | 35  | 35     | 92      | 0      | 0      | 23     |
| Хлеб пшеничный                         |                           | 50  | 50     | 109     | 4,0    | 1,0    | 21,0   |
| Хлеб ржано-пшеничный                   |                           | 50  | 50     | 115     | 3,6    | 0,6    | 23,8   |
| Кефир                                  |                           | 200 | 193    | 110     | 6      | 6      | 8      |
| Всего за день                          |                           |     |        | 3095,61 | 123,84 | 103,77 | 416,58 |

**3-й день**

| Блюда   | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|---|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак   |                                  |                  |                              | 1017,63             | 44,68     | 35,31    | 130,28       |
| Каша гречневая с молоком                            |                                  |                  | 300/199                      | 546,14              | 28,38     | 15,06    | 74,27        |
|   | Крупа гречневая                  | 91,50            | 90,59                        |                     |           |          |              |
|   | Молоко пастеризованное           | 200,0            | 199,0                        |                     |           |          |              |
|   | Смесь белковая композитная сухая | 28,5             | 28,5                         |                     |           |          |              |
| Масло сливочное                                     |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Чай с сахаром                                       |                                  |                  | 200                          | 57,29               | 0,2       | 0,05     | 14,01        |
|   | Сахар                            | 14               | 14                           |                     |           |          |              |
|   | Чай                              | 1                | 1                            |                     |           |          |              |
| Хлеб пшеничный                                      |                                  | 100              | 100                          | 218                 | 8         | 2        | 42           |
| Сыр   |                                  | 35               | 33                           | 131                 | 8         | 11       | 0            |
| Обед  |                                  |                  |                              | 984,6               | 37,8      | 32,6     | 135          |
| Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной |                                  |                  | 300/10                       | 105                 | 4         | 5        | 11           |
|   | Лук репчатый                     | 14               | 12                           |                     |           |          |              |
|   | Морковь свежая красная           | 16               | 12                           |                     |           |          |              |
|   | Капуста белокочанная свежая      | 75               | 60                           |                     |           |          |              |
|   | Картофель                        | 50               | 40                           |                     |           |          |              |
|   | Масло растительное               | 3                | 3                            |                     |           |          |              |

|   |                           |     |       |       |      |     |       |
|---|---------------------------|-----|-------|-------|------|-----|-------|
|   | Сметана                   | 10  | 10    |       |      |     |       |
|   | Бульон куриный            | 240 | 240   |       |      |     |       |
| Курица отварная                           |                           |     | 85    | 238   | 18   | 18  | 1     |
|   | Лук репчатый              | 3   | 2     |       |      |     |       |
|   | Курица                    | 175 | 125   |       |      |     |       |
| Макаронные отварные с маслом растительным |                           |     | 150/7 | 236   | 5    | 8   | 36    |
|   | Макаронные                | 52  | 52    |       |      |     |       |
|   | Масло растительное        | 7   | 7     |       |      |     |       |
| Морковь свежая тертая                     |                           | 120 | 100   | 32    | 1    | 0   | 7     |
| Компот из сухофруктов                     |                           |     | 200   | 72    | 0    | 0   | 18    |
|   | Сахар                     | 12  | 12    |       |      |     |       |
|   | Сухофрукты                | 12  | 12    |       |      |     |       |
| Хлеб пшеничный                            |                           | 33  | 33    | 72,4  | 2,8  | 0,4 | 14,4  |
| Хлеб ржано-пшеничный                      |                           | 100 | 100   | 229,2 | 7    | 1,2 | 47,6  |
| Полдник                                   |                           |     |       | 76    | 1    | 0   | 18    |
| Сок                                       |                           | 200 | 200   | 76    | 1    | 0   | 18    |
| Ужин                                      |                           |     |       | 864,4 | 29,4 | 26  | 128,2 |
| Салат из отварной свеклы                  |                           |     | 100   | 120   | 1    | 8   | 11    |
|   | Масло растительное        | 8   | 8     |       |      |     |       |
|   | Свекла свежая             | 154 | 118   |       |      |     |       |
| Биточки мясные с соусом                   |                           |     | 90/50 | 204   | 15   | 8   | 18    |
|   | Хлеб пшеничный            | 17  | 17    |       |      |     |       |
|   | Сухари панировочные       | 13  | 13    |       |      |     |       |
|   | Говядина (котлетное мясо) | 90  | 64    |       |      |     |       |
|   | Сахар                     | 1   | 1     |       |      |     |       |

|  |                    |     |       |         |        |       |        |
|--|--------------------|-----|-------|---------|--------|-------|--------|
|  | Лук репчатый       | 2   | 1     |         |        |       |        |
|  | Морковь            | 5   | 4     |         |        |       |        |
|  | Маргарин           | 1   | 1     |         |        |       |        |
|  | Мука пшеничная     | 3   | 3     |         |        |       |        |
| Картофель отварной с растительным маслом |                    |     | 270/7 | 276     | 6      | 8     | 45     |
|  | Картофель          | 363 | 279   |         |        |       |        |
|  | Масло растительное | 7   | 7     |         |        |       |        |
| Чай с молоком и сахаром                  |                    |     | 200   | 77      | 1      | 1     | 16     |
|  | Сахар              | 14  | 14    |         |        |       |        |
|  | Чай                | 1   | 1     |         |        |       |        |
|  | Молоко             | 47  | 47    |         |        |       |        |
| Хлеб пшеничный                           |                    | 33  | 33    | 72,4    | 2,8    | 0,4   | 14,4   |
| Хлеб ржано-пшеничный                     |                    | 50  | 50    | 115     | 3,6    | 0,6   | 23,8   |
| Кефир                                    |                    | 200 | 193   | 110     | 6      | 6     | 8      |
| Всего за день                            |                    |     |       | 3052,63 | 118,88 | 99,91 | 419,48 |

#### 4-й день

| Блюда                | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак              |                                  |                  |                              | 807,23              | 31,37     | 22,75    | 119,25       |
| Каша манная молочная |                                  |                  | 300                          | 373,03              | 19,27     | 10,55    | 50,25        |
|                      | Крупа манная                     | 38,5             | 38,5                         |                     |           |          |              |
|                      | Молоко пастеризованное           | 140,0            | 139,30                       |                     |           |          |              |
|                      | Смесь белковая композитная сухая | 28,5             | 28,5                         |                     |           |          |              |



|  |                             |       |        |       |     |      |       |
|--|-----------------------------|-------|--------|-------|-----|------|-------|
|  | Сахар                       | 9,0   | 9,0    |       |     |      |       |
|  | Вода                        | 100,0 | 100,0  |       |     |      |       |
| Масло сливочное                                |                             | 10    | 10     | 65,2  | 0,1 | 7,2  | 0     |
| Какао с молоком и сахаром                      |                             |       | 200    | 151   | 4   | 3    | 27    |
|  | Молоко                      | 100   | 100    |       |     |      |       |
|  | Сахар                       | 20    | 20     |       |     |      |       |
|  | Какао-порошок               | 5     | 5      |       |     |      |       |
| Хлеб пшеничный                                 |                             | 100   | 100    | 218   | 8   | 2    | 42    |
| Обед   |                             |       |        | 995,2 | 35  | 27,2 | 152,6 |
| Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной |                             |       | 300/10 | 108   | 4   | 4    | 14    |
|  | Лук репчатый                | 14    | 12     |       |     |      |       |
|  | Морковь свежая красная      | 15    | 12     |       |     |      |       |
|  | Капуста белокочанная свежая | 30    | 24     |       |     |      |       |
|  | Картофель                   | 78    | 60     |       |     |      |       |
|  | Маргарин                    | 3     | 3      |       |     |      |       |
|  | Горошек консервированный    | 14    | 9      |       |     |      |       |
|  | Сметана                     | 10    | 10     |       |     |      |       |
|  | Бульон мясокостный          | 225   | 225    |       |     |      |       |
| Запеканка картофельная                         |                             |       | 250    | 324   | 17  | 16   | 28    |
|  | Лук репчатый                | 15    | 13     |       |     |      |       |
|  | Масло сливочное             | 8     | 8      |       |     |      |       |
|  | Сухари панировочные         | 3     | 3      |       |     |      |       |
|  | Картофель                   | 195   | 150    |       |     |      |       |
|  | Говядина (котлетное мясо)   | 100   | 71     |       |     |      |       |
| Капуста квашеная тушеная                       |                             |       | 100    | 85    | 2   | 5    | 8     |

|                               |                        |     |        |         |      |       |        |
|-------------------------------|------------------------|-----|--------|---------|------|-------|--------|
|                               | Сахар                  | 3   | 3      |         |      |       |        |
|                               | Лук репчатый           | 7   | 6      |         |      |       |        |
|                               | Морковь свежая красная | 5   | 4      |         |      |       |        |
|                               | Томатное пюре          | 3   | 3      |         |      |       |        |
|                               | Капуста квашеная       | 143 | 100    |         |      |       |        |
|                               | Мука пшеничная         | 1   | 1      |         |      |       |        |
|                               | Масло растительное     | 4   | 4      |         |      |       |        |
|                               | Уксус 3%               | 3   | 3      |         |      |       |        |
| Кисель из сухофруктов         |                        |     | 200    | 140     | 1    | 0     | 34     |
|                               | Сахар                  | 15  | 15     |         |      |       |        |
|                               | Смесь сухофруктов      | 25  | 25     |         |      |       |        |
|                               | Крахмал                | 8   | 8      |         |      |       |        |
| Хлеб пшеничный                |                        | 50  | 50     | 109     | 4    | 1     | 21     |
| Хлеб ржано-пшеничный          |                        | 100 | 100    | 229,2   | 7    | 1,2   | 47,6   |
| Полдник                       |                        |     |        | 191     | 6    | 3     | 35     |
| Пирожок печеный с капустой    |                        |     | 100    | 191     | 6    | 3     | 35     |
|                               | Сахар                  | 3   | 3      |         |      |       |        |
|                               | Лук репчатый           | 3   | 2      |         |      |       |        |
|                               | Петрушка зелень        | 1   | 0,2    |         |      |       |        |
|                               | Капуста квашеная       | 35  | 25     |         |      |       |        |
|                               | Маргарин               | 3   | 3      |         |      |       |        |
|                               | Мука пшеничная         | 46  | 46     |         |      |       |        |
|                               | Меланж                 | 2   | 2      |         |      |       |        |
|                               | Дрожжи прессованные    | 1   | 1      |         |      |       |        |
| Ужин                          |                        |     |        | 1101,29 | 49,8 | 49,65 | 113,81 |
| Сырники творожные со сметаной |                        |     | 160/20 | 403     | 30   | 23    | 19     |
|                               | Сметана                | 20  | 20     |         |      |       |        |
|                               | Творог                 | 163 | 160    |         |      |       |        |

|                          |                     |     |     |         |        |        |        |
|--------------------------|---------------------|-----|-----|---------|--------|--------|--------|
|                          | Масло сливочное     | 5   | 5   |         |        |        |        |
|                          | Мука пшеничная      | 21  | 21  |         |        |        |        |
|                          | Яйцо                | 5,3 | 5,0 |         |        |        |        |
| Салат из редьки          |                     |     | 100 | 95      | 2      | 7      | 6      |
|                          | Редька              | 119 | 85  |         |        |        |        |
|                          | Лук зеленый         | 13  | 10  |         |        |        |        |
|                          | Масло растительное  | 7   | 7   |         |        |        |        |
| Колбаса вареная          |                     | 51  | 50  | 123     | 6      | 11     | 0      |
| Чай с сахаром            |                     |     | 200 | 57,29   | 0,2    | 0,05   | 14,01  |
|                          | Сахар               | 14  | 14  |         |        |        |        |
|                          | Чай                 | 1   | 1   |         |        |        |        |
| Булочка домашняя сдобная |                     |     | 50  | 199     | 4      | 7      | 30     |
|                          | Сахар               | 7   | 7   |         |        |        |        |
|                          | Маргарин            | 7   | 7   |         |        |        |        |
|                          | Мука пшеничная      | 34  | 34  |         |        |        |        |
|                          | Меланж              | 1,3 | 1,3 |         |        |        |        |
|                          | Дрожжи прессованные | 1,2 | 1,2 |         |        |        |        |
| Хлеб пшеничный           |                     | 50  | 50  | 109     | 4      | 1      | 21     |
| Хлеб ржано-пшеничный     |                     | 50  | 50  | 115     | 3,6    | 0,6    | 23,8   |
| Кефир                    |                     | 200 | 193 | 110     | 6      | 6      | 8      |
| Всего за день            |                     |     |     | 3204,72 | 128,17 | 108,60 | 428,66 |

## 5-й день

| Блюда   | Ингредиенты рецептурных блюд | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|---------|------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак |                              |                  |                              | 879,17              | 37,56     | 39,33    | 93,74        |
| Омлет   |                              |                  | 125                          | 300,97              | 21,46     | 19,13    | 10,74        |

|                                  |                                  |      |       |       |     |      |       |
|----------------------------------|----------------------------------|------|-------|-------|-----|------|-------|
|                                  | Масло сливочное                  | 5,0  | 5,0   |       |     |      |       |
|                                  | Молоко пастеризованное           | 33,0 | 32,84 |       |     |      |       |
|                                  | Вода                             | 25,0 | 25,0  |       |     |      |       |
|                                  | Смесь белковая композитная сухая | 28,5 | 28,5  |       |     |      |       |
|                                  | Яйцо                             | 82,0 | 71,74 |       |     |      |       |
| Масло сливочное                  |                                  | 10   | 10    | 65,2  | 0,1 | 7,2  | 0     |
| Какао с молоком и сахаром        |                                  |      | 200   | 151   | 4   | 3    | 27    |
|                                  | Молоко                           | 100  | 100   |       |     |      |       |
|                                  | Сахар                            | 20   | 20    |       |     |      |       |
|                                  | Какао-порошок                    | 5    | 5     |       |     |      |       |
| Хлеб пшеничный                   |                                  | 100  | 100   | 218   | 8   | 2    | 42    |
| Горошек консервированный         |                                  | 75   | 50    | 20    | 2   | 0    | 3     |
| Салат из отварной свеклы         |                                  |      | 100   | 124   | 2   | 8    | 11    |
| Обед                             |                                  |      |       | 917,2 | 39  | 17,2 | 151,6 |
| Морковь тертая                   |                                  | 156  | 120   | 44    | 2   | 0    | 9     |
| Суп гороховый на костном бульоне |                                  |      | 300   | 166   | 6   | 6    | 22    |
|                                  | Лук репчатый                     | 14   | 12    |       |     |      |       |
|                                  | Морковь свежая красная           | 15   | 12    |       |     |      |       |
|                                  | Масло растительное               | 3    | 3     |       |     |      |       |
|                                  | Масло сливочное                  | 2    | 2     |       |     |      |       |
|                                  | Горох сухой                      | 25   | 25    |       |     |      |       |
|                                  | Картофель                        | 80   | 61    |       |     |      |       |
|                                  | Вода                             | 200  | 200   |       |     |      |       |
| Капуста тушеная с говядиной      |                                  |      | 200   | 229   | 19  | 9    | 18    |

|                              |                                     |     |        |         |      |       |        |
|------------------------------|-------------------------------------|-----|--------|---------|------|-------|--------|
|                              | Сахар                               | 5   | 5      |         |      |       |        |
|                              | Капуста<br>белокочан-<br>ная свежая | 255 | 204    |         |      |       |        |
|                              | Лук<br>репчатый                     | 18  | 14     |         |      |       |        |
|                              | Петрушка<br>зелень                  | 4   | 3      |         |      |       |        |
|                              | Говядина                            | 100 | 70     |         |      |       |        |
|                              | Томатное<br>пюре                    | 5   | 5      |         |      |       |        |
|                              | Масло рас-<br>тительное             | 8   | 8      |         |      |       |        |
|                              | Мука<br>пшеничная                   | 3   | 3      |         |      |       |        |
| Кисель из<br>сухофруктов     |                                     |     | 200    | 140     | 1    | 0     | 34     |
|                              | Сахар                               | 15  | 15     |         |      |       |        |
|                              | Смесь<br>сухофруктов                | 25  | 25     |         |      |       |        |
|                              | Крахмал                             | 8   | 8      |         |      |       |        |
| Хлеб<br>пшеничный            |                                     | 50  | 50     | 109     | 4    | 1     | 21     |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный     |                                     | 100 | 100    | 229,2   | 7    | 1,2   | 47,6   |
| Полдник                      |                                     |     |        | 52,84   | 0,48 | 0,48  | 11,65  |
| Фрукты<br>(яблоки<br>свежие) |                                     | 175 | 122,38 | 52,84   | 0,48 | 0,48  | 11,65  |
| Ужин                         |                                     |     |        | 1016,29 | 32,8 | 24,65 | 165,81 |
| Рыба<br>жареная              |                                     |     | 120    | 113     | 14   | 5     | 3      |
|                              | Масло рас-<br>тительное             | 6   | 6      |         |      |       |        |
|                              | Мука<br>пшеничная                   | 6   | 6      |         |      |       |        |
|                              | Рыба                                | 250 | 148    |         |      |       |        |
| Картофельное<br>пюре         |                                     |     | 260    | 257     | 6    | 9     | 38     |
|                              | Молоко                              | 40  | 40     |         |      |       |        |
|                              | Масло<br>сливочное                  | 9   | 9      |         |      |       |        |
|                              | Картофель                           | 295 | 227    |         |      |       |        |
| Чай с<br>сахаром             |                                     |     | 200    | 57,29   | 0,2  | 0,05  | 14,01  |
|                              | Сахар                               | 14  | 14     |         |      |       |        |
|                              | Чай                                 | 1   | 1      |         |      |       |        |
| Джем                         |                                     | 35  | 35     | 92      | 0    | 0     | 23     |

|                          |                     |     |     |        |        |       |       |
|--------------------------|---------------------|-----|-----|--------|--------|-------|-------|
| Булочка домашняя сдобная |                     |     | 70  | 273    | 5      | 9     | 43    |
|                          | Сахар               | 10  | 10  |        |        |       |       |
|                          | Маргарин            | 11  | 11  |        |        |       |       |
|                          | Мука пшеничная      | 47  | 47  |        |        |       |       |
|                          | Меланж              | 1,3 | 1,3 |        |        |       |       |
|                          | Дрожжи прессованные | 1,2 | 1,2 |        |        |       |       |
| Хлеб пшеничный           |                     | 50  | 50  | 109    | 4      | 1     | 21    |
| Хлеб ржано-пшеничный     |                     | 50  | 50  | 115    | 3,6    | 0,6   | 23,8  |
| Кефир                    |                     | 200 | 193 | 110    | 6      | 6     | 8     |
| Всего за день            |                     |     |     | 2975,5 | 115,84 | 87,66 | 430,8 |

## 6-й день

| Блюда             | Ингредиенты рецептурных блюд     | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|-------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак           |                                  |                  |                              | 702,76              | 27,77     | 21,72    | 99,05        |
| Каша геркулесовая |                                  |                  | 300                          | 362,27              | 19,47     | 12,47    | 43,04        |
|                   | Вода                             | 100,00           | 100,00                       |                     |           |          |              |
|                   | Крупа овсяная "Геркулес"         | 38,5             | 37,93                        |                     |           |          |              |
|                   | Молоко пастеризованное           | 140,0            | 139,3                        |                     |           |          |              |
|                   | Сахар-песок                      | 9,00             | 9,00                         |                     |           |          |              |
|                   | Смесь белковая композитная сухая | 28,50            | 28,50                        |                     |           |          |              |
| Масло сливочное   |                                  | 10               | 10                           | 65,2                | 0,1       | 7,2      | 0            |
| Чай с сахаром     |                                  |                  | 200                          | 57,29               | 0,2       | 0,05     | 14,01        |
|                   | Сахар                            | 14               | 14                           |                     |           |          |              |

|                                     |                             |     |        |        |      |      |       |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----|--------|--------|------|------|-------|
|                                     | Чай                         | 1   | 1      |        |      |      |       |
| Хлеб пшеничный                      |                             | 100 | 100    | 218    | 8    | 2    | 42    |
| Обед                                |                             |     |        | 1050,3 | 38,9 | 32,7 | 150,1 |
| Борщ на курином бульоне со сметаной |                             |     | 300/10 | 152    | 4    | 8    | 16    |
|                                     | Бульон куриный              | 240 | 240    |        |      |      |       |
|                                     | Сахар                       | 3   | 3      |        |      |      |       |
|                                     | Капуста белокочанная свежая | 31  | 25     |        |      |      |       |
|                                     | Лук репчатый                | 14  | 12     |        |      |      |       |
|                                     | Морковь свежая красная      | 16  | 12     |        |      |      |       |
|                                     | Томатное пюре               | 9   | 9      |        |      |      |       |
|                                     | Масло растительное          | 6   | 6      |        |      |      |       |
|                                     | Картофель                   | 32  | 24     |        |      |      |       |
|                                     | Петрушка корень             | 4   | 3      |        |      |      |       |
|                                     | Свекла свежая               | 62  | 48     |        |      |      |       |
|                                     | Уксус 3%                    | 5   | 5      |        |      |      |       |
|                                     | Сметана                     | 10  | 10     |        |      |      |       |
| Курица отварная                     |                             |     | 85     | 238    | 18   | 18   | 1     |
|                                     | Лук репчатый                | 3   | 2      |        |      |      |       |
|                                     | Курица                      | 175 | 125    |        |      |      |       |
| Картофель отварной                  |                             |     | 250    | 197    | 5    | 1    | 42    |
|                                     | Картофель                   | 335 | 258    |        |      |      |       |
| Капуста свежая тушеная              |                             |     | 100    | 88     | 2    | 4    | 11    |
|                                     | Сахар                       | 3   | 3      |        |      |      |       |
|                                     | Капуста белокочанная свежая | 150 | 120    |        |      |      |       |
|                                     | Лук репчатый                | 5   | 4      |        |      |      |       |

|                                      |                        |      |        |        |      |       |        |
|--------------------------------------|------------------------|------|--------|--------|------|-------|--------|
|                                      | Морковь свежая красная | 3    | 2      |        |      |       |        |
|                                      | Томатное пюре          | 3    | 3      |        |      |       |        |
|                                      | Масло растительное     | 4    | 4      |        |      |       |        |
|                                      | Мука пшеничная         | 1    | 1      |        |      |       |        |
|                                      | Лавровый лист          | 0,01 | 0,01   |        |      |       |        |
|                                      | Перец черный молотый   | 0,01 | 0,01   |        |      |       |        |
|                                      | Уксус 3%               | 3    | 3      |        |      |       |        |
| Хлеб пшеничный                       |                        | 36   | 36     | 74,1   | 2,9  | 0,5   | 14,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный                 |                        | 100  | 100    | 229,2  | 7    | 1,2   | 47,6   |
| Компот из сухофруктов                |                        |      | 200    | 72     | 0    | 0     | 18     |
|                                      | Сахар                  | 12   | 12     |        |      |       |        |
|                                      | Сухофрукты             | 12   | 12     |        |      |       |        |
| Полдник                              |                        |      |        | 52,84  | 0,48 | 0,48  | 11,65  |
| Фрукты (яблоки свежие)               |                        | 175  | 122,38 | 52,84  | 0,48 | 0,48  | 11,65  |
| Ужин                                 |                        |      |        | 988,39 | 30,7 | 31,15 | 146,31 |
| Огурцы соленые с растительным маслом |                        |      | 80/5   | 57     | 1    | 5     | 2      |
|                                      | Огурцы соленые         | 95   | 80     |        |      |       |        |
|                                      | Масло растительное     | 5    | 5      |        |      |       |        |
| Котлеты из говядины жареные          |                        |      | 75     | 186    | 12   | 10    | 12     |
|                                      | Хлеб пшеничный         | 14   | 14     |        |      |       |        |
|                                      | Сухари панировочные    | 7    | 7      |        |      |       |        |
|                                      | Лук репчатый           | 10   | 8      |        |      |       |        |
|                                      | Масло растительное     | 4    | 4      |        |      |       |        |
|                                      | Говядина               | 75   | 53     |        |      |       |        |
| Макароны отварные с                  |                        |      | 150/7  | 226    | 6    | 6     | 37     |



|                          |                     |     |     |         |        |       |        |
|--------------------------|---------------------|-----|-----|---------|--------|-------|--------|
| маслом растительным      |                     |     |     |         |        |       |        |
|                          | Масло растительное  | 7   | 7   |         |        |       |        |
|                          | Макароны            | 52  | 52  |         |        |       |        |
| Чай с сахаром            |                     |     | 200 | 57,29   | 0,2    | 0,05  | 14,01  |
|                          | Сахар               | 14  | 14  |         |        |       |        |
|                          | Чай                 | 1   | 1   |         |        |       |        |
| Булочка домашняя сдобная |                     |     | 70  | 273     | 5      | 9     | 43     |
|                          | Сахар               | 10  | 10  |         |        |       |        |
|                          | Маргарин            | 11  | 11  |         |        |       |        |
|                          | Мука пшеничная      | 47  | 47  |         |        |       |        |
|                          | Меланж              | 1,3 | 1,3 |         |        |       |        |
|                          | Дрожжи прессованные | 1,2 | 1,2 |         |        |       |        |
| Хлеб пшеничный           |                     | 36  | 36  | 74,1    | 2,9    | 0,5   | 14,5   |
| Хлеб ржано-пшеничный     |                     | 50  | 50  | 115     | 3,6    | 0,6   | 23,8   |
| Кефир                    |                     | 200 | 193 | 110     | 6      | 6     | 8      |
| Всего за день            |                     |     |     | 2904,29 | 103,85 | 92,05 | 415,11 |

## 7-й день

| Блюда                          | Ингредиенты рецептурных блюд | Масса брутто (г) | Выход блюд и масса нетто (г) | Калорийность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|--------------------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------|--------------|
| Завтрак                        |                              |                  |                              | 813,06              | 32,73     | 27,58    | 108,48       |
| Каша пшенная молочная с тыквой |                              |                  | 300                          | 344,86              | 18,63     | 9,38     | 46,48        |
|                                | Вода                         | 75               | 75                           |                     |           |          |              |
|                                | Крупа пшенная                | 36,5             | 36,14                        |                     |           |          |              |
|                                | Молоко пастеризованное       | 75,0             | 74,63                        |                     |           |          |              |

|   |                                  |       |        |        |     |      |       |
|---|----------------------------------|-------|--------|--------|-----|------|-------|
|   | Сахар-песок                      | 5,0   | 5,0    |        |     |      |       |
|   | Смесь белковая композитная сухая | 28,5  | 28,5   |        |     |      |       |
|   | Тыква                            | 140,0 | 97,90  |        |     |      |       |
| Масло сливочное   |                                  | 10    | 10     | 65,2   | 0,1 | 7,2  | 0     |
| Колбаса вареная   |                                  | 21    | 20     | 66     | 3   | 6    | 0     |
| Кофейный напиток на молоке                                  |                                  |       | 200    | 119    | 3   | 3    | 20    |
|   | Молоко                           | 100   | 100    |        |     |      |       |
|   | Сахар                            | 15    | 15     |        |     |      |       |
|   | Кофейный напиток                 | 5     | 5      |        |     |      |       |
| Хлеб пшеничный  |                                  | 100   | 100    | 218    | 8   | 2    | 42    |
| Обед  |                                  |       |        | 1193,2 | 38  | 37,2 | 176,6 |
| Рассольник ленинградский со сметаной на мясокостном бульоне |                                  |       | 300/10 | 183    | 5   | 7    | 25    |
|   | Бульон мясокостный               | 240   | 240    |        |     |      |       |
|   | Лук репчатый                     | 12    | 10     |        |     |      |       |
|   | Морковь свежая красная           | 16    | 12     |        |     |      |       |
|   | Огурцы соленые                   | 22    | 18     |        |     |      |       |
|   | Масло растительное               | 3     | 3      |        |     |      |       |
|   | Картофель                        | 121   | 91     |        |     |      |       |
|   | Крупа перловая                   | 12    | 12     |        |     |      |       |
|   | Сметана                          | 10    | 10     |        |     |      |       |
| Блинчики с мясом  |                                  |       | 150    | 408    | 19  | 20   | 38    |
|   | Молоко                           | 58    | 58     |        |     |      |       |
|   | Сахар                            | 3     | 3      |        |     |      |       |
|   | Лук репчатый                     | 6     | 5      |        |     |      |       |
|   | Маргарин                         | 8     | 8      |        |     |      |       |

|                       |                           |      |      |        |      |       |        |
|-----------------------|---------------------------|------|------|--------|------|-------|--------|
|                       | Масло растительное        | 2    | 2    |        |      |       |        |
|                       | Мука пшеничная            | 47   | 47   |        |      |       |        |
|                       | Говядина (котлетное мясо) | 82   | 58   |        |      |       |        |
|                       | Яйцо                      | 16,5 | 16   |        |      |       |        |
|                       | Перец черный молотый      | 0,01 | 0,01 |        |      |       |        |
| Винегрет              |                           |      | 150  | 124    | 2    | 8     | 11     |
|                       | Картофель                 | 42   | 32   |        |      |       |        |
|                       | Лук репчатый              | 26   | 22   |        |      |       |        |
|                       | Морковь свежая красная    | 20   | 16   |        |      |       |        |
|                       | Капуста квашеная          | 28   | 22,3 |        |      |       |        |
|                       | Огурцы соленые            | 26   | 22   |        |      |       |        |
|                       | Масло растительное        | 8    | 8    |        |      |       |        |
|                       | Свекла свежая             | 36   | 28   |        |      |       |        |
| Кисель из сухофруктов |                           |      | 200  | 140    | 1    | 0     | 34     |
|                       | Сахар                     | 15   | 15   |        |      |       |        |
|                       | Смесь сухофруктов         | 25   | 25   |        |      |       |        |
|                       | Крахмал                   | 8    | 8    |        |      |       |        |
| Хлеб пшеничный        |                           | 50   | 50   | 109    | 4    | 1     | 21     |
| Хлеб ржано-пшеничный  |                           | 100  | 100  | 229,2  | 7    | 1,2   | 47,6   |
| Ужин                  |                           |      |      | 928,29 | 29,8 | 32,65 | 128,81 |
| Рыба отварная         |                           |      | 100  | 65     | 14   | 1     | 0      |
|                       | Лук репчатый              | 3    | 2    |        |      |       |        |
|                       | Петрушка корень           | 1    | 1    |        |      |       |        |
|                       | Рыба                      | 230  | 128  |        |      |       |        |
| Маринад овощной       |                           |      | 100  | 130    | 1    | 10    | 9      |
|                       | Сахар                     | 2    | 2    |        |      |       |        |
|                       | Лук репчатый              | 18   | 15   |        |      |       |        |

|                      |                        |     |     |         |        |        |        |
|----------------------|------------------------|-----|-----|---------|--------|--------|--------|
|                      | Морковь свежая красная | 75  | 60  |         |        |        |        |
|                      | Масло растительное     | 10  | 10  |         |        |        |        |
|                      | Томатная паста         | 6   | 6   |         |        |        |        |
|                      | Уксус 3%               | 3   | 3   |         |        |        |        |
| Картофельное пюре    |                        |     | 260 | 257     | 6      | 9      | 38     |
|                      | Молоко                 | 40  | 40  |         |        |        |        |
|                      | Масло сливочное        | 9   | 9   |         |        |        |        |
|                      | Картофель              | 295 | 227 |         |        |        |        |
| Чай с сахаром        |                        |     | 200 | 57,29   | 0,2    | 0,05   | 14,01  |
|                      | Сахар                  | 14  | 14  |         |        |        |        |
|                      | Чай                    | 1   | 1   |         |        |        |        |
| Вафли                |                        | 35  | 35  | 195     | 1      | 11     | 23     |
| Хлеб пшеничный       |                        | 50  | 50  | 109     | 4      | 1      | 21     |
| Хлеб ржано-пшеничный |                        | 50  | 50  | 115     | 3,6    | 0,6    | 23,8   |
| Кефир                |                        | 200 | 193 | 110     | 6      | 6      | 8      |
| Всего за день        |                        |     |     | 3044,55 | 106,53 | 103,43 | 421,89 |
| Среднее за 7 дней    |                        |     |     | 3048,3  | 115,5  | 99,9   | 421,8  |

Приложение N 7

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## **НОРМЫ**

### **ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ**

#### **ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ БЛЮД**

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

(Извлечение из Приказа Министерства торговли СССР

от 12 декабря 1980 г. N 310)

| N п/п | Наименование заменяемых продуктов   | Масса продуктов брутто (кг) | Наименование заменяющих продуктов | Эквивалентная масса продуктов брутто (кг) | Кулинарное использование  |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|---|
| 1.    | Яйца без скорлупы                   | 1,00                        | Яичный порошок                    | 0,28                                      | В блюдах из яиц, запеканках, мучных изделиях, для панирования изделий, в сладких блюдах |
| 2.    | То же                               | 1,00                        | Яичный меланж мороженный          | 1,00                                      | То же   |
| 3.    | Масло коровье несоленое вологодское | 1,00                        | Масло крестьянское                | 1,13                                      | В кулинарных изделиях и блюдах (кроме заправки блюд при отпуске)                        |

|     |  |      |  |       |   |
|-----|--|------|--|-------|---|
| 4.  | То же                                  | 1,00 | Масло коровье любительское   | 1,06  | То же   |
| 5.  | То же                                  | 1,00 | Масло коровье соленое (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,02 кг) | 1,00  | В фаршах, блинах, оладьях   |
| 6.  | То же                                  | 1,00 | Масло коровье топленое   | 0,84  | В фаршах, блинах, оладьях и для заправки кулинарных изделий                             |
| 7.  | То же                                  | 1,00 | Жир топленый сельскохозяйственной птицы                                    | 0,83  | В блюдах из птицы и дичи, бобовых, в рассыпчатых кашах                                  |
| 8.  | То же                                  | 1,00 | Маргарин столовый  | 1,011 | В кашах, блюдах из птицы и дичи (кроме заправки блюд при отпуске)                       |
| 9.  | Маргарин столовый                      | 1,00 | Маргарин безмолочный   | 1,00  | В овощных, рыбных, мясных блюдах, мучных изделиях и др.                                 |
| 10. | То же                                  | 1,00 | Масла растительные рафинированные  | 0,84  | В рассыпчатых кашах, супах и блюдах из бобовых, в тесте для простых и столовых пирожков |
| 11. | Масло подсолнечное                     | 1,00 | Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое                 | 1,00  | В холодных блюдах, мучных изделиях, маринадах, блюдах из рыбы и др.                     |
| 12. | Масло подсолнечное рафинированное      | 1,00 | Масло подсолнечное нерафинированное  | 1,00  | В маринадах, некоторых соусах, холодных, овощных, рыбных блюдах, мучных изделиях        |
| 13. | Молоко коровье пастеризованное цельное | 1,00 | Молоко коровье пастеризованное нежирное (с увеличением закладки в ре-      | 1,00  | В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, мучных изделиях, кашах                  |

|     |  |      |   |      |   |
|-----|--|------|---|------|---|
|     |  |      | рецептуре масла коровьего несоленого на 0,04 кг)  |      |   |
| 14. | То же                                  | 1,00 | Молоко коровье цельное сухое  | 0,12 | В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, мучных изделиях, овощных блюдах, напитках и др. |
| 15. | Молоко коровье пастеризованное цельное | 1,00 | Молоко коровье обезжиренное сухое (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,04 кг)              | 0,09 | В супах, соусах, сладких блюдах, блюдах из яиц, мучных изделиях, кашах                          |
| 16. | То же                                  | 1,00 | Сливки сухие (с уменьшением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,042 кг)                                  | 0,16 | В молочных кашах и мучных кулинарных изделиях   |
| 17. | То же                                  | 1,00 | Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре сахара на 0,17 кг)                                 | 0,38 | В напитках (кроме молочных коктейлей)   |
| 18. | То же                                  | 1,00 | Молоко сгущенное стерилизованное в банках   | 0,46 | В супах, соусах, сладких блюдах, мучных изделиях и напитках (кроме молочных коктейлей) и др.    |
| 19. | То же                                  | 1,00 | Сливки сгущенные с сахаром (с уменьшением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,07 кг и сахара на 0,18 кг) | 0,48 | В молочных кашах, мучных изделиях   |

|     |  |      |   |      |  |
|-----|--|------|---|------|--|
| 20. | Творог жирный (содержание жира не менее 18%)     | 1,00 | Творог полужирный (содержание жира не менее 9%) - с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,12 кг                                      | 0,88 | В кулинарных изделиях и блюдах из творога  |
| 21. | Творог полужирный (содержание жира не менее 9%)  | 1,00 | Творог нежирный (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,11 кг)  | 0,89 | В кулинарных изделиях и блюдах из творога  |
| 22. | То же  | 1,00 | Масса творожная полужирная без наполнителей (с увеличением закладки в рецептуре масла коровьего несоленого на 0,03 кг и уменьшением закладки сахара на 0,16 кг) | 0,97 | То же                                      |
| 23. | Дрожжи хлебопекарные прессованные                | 1,00 | Дрожжи хлебопекарные сухие  | 0,25 | Для приготовления напитков, мучных изделий |
| 24. | Сухари панировочные пшеничные из муки 1-го сорта | 1,00 | Хлеб пшеничный из муки не ниже 1-го сорта   | 1,56 | Для панирования кулинарных изделий         |
| 25. | Сахар-песок                                      | 1,00 | Рафинадная пудра  | 1,00 | В сладких блюдах, запеканках, пудингах     |
| 26. | Сахар-песок                                      | 1,00 | Мед натуральный   | 1,25 | В напитках, киселях, муссах, желе          |
| 27. | Крахмал картофельный сухой (20%-ной влажности)   | 1,00 | Крахмал картофельный сырец (50%-ной влажности)  | 1,60 | В киселях, сладких супах                   |
| 28. | Крахмал картофельный                             | 1,00 | Крахмал кукурузный  | 1,50 | В молочных киселях, желе                   |
| 29. | Картофель свежий                                 | 1,00 | Пюре картофельное сухое   | 0,25 | В супах-пюре, блюдах из от-                |



|     |   |      |  |      |  |
|-----|---|------|--|------|--|
|     | продовольственный   |      |  |      | варного протертого картофеля                       |
| 30. | Горошек зеленый (консервы)                                    | 1,00 | Горох овощной (лопатка) свежий   | 0,82 | В холодных блюдах, супах, овощных блюдах, гарнирах |
| 31. | То же   | 1,00 | Фасоль овощная (лопатка) свежая  | 0,82 | То же  |
| 32. | То же   | 1,00 | Зеленый горошек свежий быстрозамороженный  | 0,71 | То же  |
| 33. | Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая                     | 1,00 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,29 кг)    | 1,00 | Для ароматизации бульонов, супов, соусов           |
| 34. | То же   | 1,00 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,22 кг) | 0,76 | То же  |
| 35. | Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая                     | 1,00 | Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками быстрозамороженная  | 0,76 | Для ароматизации бульонов, супов, соусов           |
| 36. | Кабачки маринованные или консервированные (целые или резаные) | 1,00 | Патиссоны маринованные или консервированные (целые или резаные)  | 1,00 | В холодных блюдах, гарнирах                        |
| 37. | Капуста цветная свежая  | 1,00 | Капуста цветная маринованная   | 0,85 | В салатах, супах, овощных блюдах, гарнирах         |
| 38. | Лук репчатый свежий   | 1,00 | Лук зеленый свежий   | 1,05 | В салатах  |
| 39. | То же   | 1,00 | Лук репчатый маринованный  | 1,53 | В холодных закусках, гарнирах                      |
| 40. | Лук - порей свежий  | 1,00 | Лук зеленый свежий   | 0,95 | В супах, холодных блюдах,                          |

|     |  |      |   |      |  |
|-----|--|------|---|------|--|
|     |  |      |   |      | гарнирах, блюдах из овощей                             |
| 41. | То же  | 1,00 | Морковь гарнирная (консервы)  | 1,40 | В рецептурах, где используется морковь столовая свежая |
| 42. | То же  | 1,00 | Морковь бланшированная быстрозамороженная   | 0,80 | В рецептурах, где используется морковь столовая свежая |
| 43. | То же  | 1,00 | Морковь пассированная быстрозамороженная (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,08 кг)              | 0,55 | В супах, соусах, гарнирах                              |
| 44. | Огурцы соленые                                 | 1,00 | Огурцы консервированные или маринованные  | 1,64 | В салатах, винегретах, супах и соусах                  |
| 45. | Огурцы соленые или маринованные (масса нетто)  | 1,00 | Помидоры соленые или маринованные (масса нетто)   | 1,00 | В салатах, винегретах                                  |
| 46. | Огурцы соленые                                 | 1,00 | Патиссоны консервированные (целые, резанные)  | 1,73 | В холодных блюдах, гарнирах                            |
| 47. | То же  | 1,00 | Кабачки консервированные  | 1,67 | То же  |
| 48. | Пастернак, петрушка, сельдерей корневые свежие | 1,00 | Белые корни петрушки, сельдерея и пастернака сушеные  | 0,15 | В супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей        |
| 49. | Петрушка корневая свежая                       | 1,00 | Белые корни петрушки пассированные быстрозамороженные (с уменьшением закладки в рецептуре маргарина на 0,07 кг) | 0,48 | То же  |
| 50. | Перец сладкий стручковый                       | 1,00 | Перец сладкий маринованный целый  | 1,53 | В холодных, овощных блюдах, гарнирах                   |

|     |                        |      |   |      |   |
|-----|------------------------|------|---|------|---|
| 51. | То же                  | 1,00 | Перец сладкий маринованный половинками                                  | 1,4  | В холодных, овощных блюдах, гарнирах              |
| 52. | Помидоры свежие        | 1,00 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%                           | 0,46 | В супах, соусах и при тушении овощей              |
| 53. | То же                  | 1,00 | Сок томатный натуральный  | 1,22 | В супах, соусах и при тушении овощей              |
| 54. | То же                  | 1,00 | Консервированные томаты натуральные целые (округлые плоды)              | 1,70 | В холодных блюдах и гарнирах                      |
| 55. | То же                  | 1,00 | Консервированные томаты натуральные (сливовидные плоды)                 | 1,42 | То же   |
| 56. | Репа столовая свежая   | 1,00 | Брюква столовая свежая  | 0,96 | В заправочных супах, гарнирах, блюдах из овощей   |
| 57. | Свекла столовая свежая | 1,00 | Свекла столовая сушеная   | 0,13 | В борщах и свекольниках                           |
| 58. | То же                  | 1,90 | Свекла гарнирная или маринованная (консервы)                            | 1,40 | В блюдах, где используется свекла столовая свежая |
| 59. | То же                  | 1,00 | Свекла бланшированная быстрозамороженная                                | 0,80 | То же   |
| 60. | Чеснок свежий          | 1,00 | Приправа чесночная (с уменьшением закладки соли в рецептуре на 0,25 кг) | 1,04 | В блюдах, где используется чеснок свежий          |
| 61. | Грибы белые свежие     | 1,00 | Шампиньоны свежие   | 1,07 | В супах, соусах, вторых блюдах и фаршах           |
| 62. | Шампиньоны свежие      | 1,00 | Грибы белые сушеные   | 0,27 | В супах, соусах, вторых блюдах и фаршах           |
| 63. | То же                  | 1,00 | Шампиньоны консервированные   | 0,71 | То же   |

|     |   |      |  |                |   |
|-----|---|------|--|----------------|---|
| 64. | Яблоки свежие                                 | 1,00 | Яблоки целые, половниками, четвертушками (бланшированные в сахарном сиропе) быстрозамороженные | 0,8 / 0,73 <*> | В сладких блюдах  |
| 65. | <b>Брусника</b> свежая                        | 1,00 | Клюква свежая  | 1,00           | В салатах из капусты и в сладких блюдах                 |
| 66. | Урюк  | 1,00 | Курага, кайса  | 0,75           | В пудингах, соусах, сладких блюдах                      |
| 67. | Виноград сушеный (изюм, сабза)                | 1,00 | Цукаты, кайса, курага  | 1,00           | То же   |
| 68. | Повидло, джем                                 | 1,00 | Мармелад фруктово-ягодный (резной)   | 0,84           | В сладких блюдах  |
| 69. | То же   | 1,00 | Варенье без косточек   | 1,00           | То же   |
| 70. | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12% | 1,00 | Сок томатный натуральный   | 2,66           | В супах, соусах и при тушении мяса, рыбы, овощей и т.д. |
| 71. | То же   | 1,00 | Томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%  | 0,60           | То же   |
| 72. | То же   | 1,00 | Томатная паста с содержанием сухих веществ 25 - 30%  | 0,40           | То же   |
| 73. | То же   | 1,00 | Томатная паста с содержанием сухих веществ 35 - 40%  | 0,30           | То же   |
| 74. | То же   | 1,00 | Соус томатный острый   | 0,41           | То же   |
| 75. | Соус томатный острый                          | 1,00 | Соус Кубанский   | 1,00           | То же   |
| 76. | Соус Южный                                    | 1,00 | Соусы: Восток, Московский, Любительский, Столовый  | 1,00           | В холодных блюдах, соусах, блюдах из рыбы, солянках     |
| 77. | Ванилин                                       | 1,00 | Ванильный сахар  | 20,0           | В сладких блюдах  |
| 78. | То же   | 1,00 | Ванильная эссенция   | 12,7           | То же   |

|     |  |      |  |      |   |
|-----|--|------|--|------|---|
| 79. | Чай черный байховый нерасфасованный        | 1,00 | Чай плиточный черный                       | 1,00 | В напитках  |
| 80. | Кофе натуральный жареный                   | 1,00 | Кофе натуральный растворимый               | 0,35 | То же   |
| 81. | Уксус спиртовой натуральный пищевой 3%-ный | 1,00 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 6%-ный | 0,50 | При заправке первых блюд, холодных блюд, при изготовлении растворов уксуса, для маринадов |
| 82. | То же                                      | 1,00 | Уксус спиртовой натуральный пищевой 9%-ный | 0,33 | То же   |
| 83. | То же                                      | 1,00 | Уксусная эссенция 80%-ная                  | 0,04 | То же   |
| 84. | То же                                      | 1,00 | Кислота лимонная пищевая                   | 0,03 | В блюдах и изделиях, где используется уксус   |

-----

<\*> Числитель - масса яблок при размораживании полуфабриката на воздухе, знаменатель - масса яблок при размораживании полуфабриката в сахарном сиропе.

Приложение N 8

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

## ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКУ И УГЛЕВОДАМ

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

| Наименование продуктов              | Количество продуктов нетто, г | Химический состав |         |             | Добавить к суточному рациону (+) или исключить из него (-) |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------|-------------|--|
|                                     |                               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| 1                                   | 2                             | 3                 | 4       | 5           | 6  |
| Замена хлеба (по белку и углеводам) |                               |                   |         |             |  |
| Хлеб пшеничный из муки I с.         | 100                           | 7,5               | 2,9     | 51,4        |  |
| Хлеб ржаной простой формовой        | 125                           | 7,62              | 1,5     | 49,87       |  |
| Мука пшеничная I с.                 | 70                            | 7,42              | 0,91    | 48,3        |  |
| Макароны, вермишель I с.            | 70                            | 7,7               | 0,91    | 49,35       |  |
| Крупа манная                        | 75                            | 7,72              | 0,9     | 52,95       |  |
| Замена картофеля (по углеводам)     |                               |                   |         |             |  |
| Картофель                           | 100                           | 2,0               | 0,4     | 16,3        |  |
| Свекла                              | 190                           | 2,85              | 0,19    | 16,72       |  |
| Морковь                             | 240                           | 3,12              | 0,24    | 16,56       |  |
| Капуста б/к                         | 370                           | 6,66              | 0,37    | 17,39       |  |
| Макароны, вермишель I с.            | 25                            | 2,75              | 0,32    | 17,62       |  |
| Крупа манная                        | 25                            | 2,57              | 0,25    | 17,65       |  |

|  |     |       |       |       |              |
|--|-----|-------|-------|-------|--------------|
| Хлеб пшеничный из муки I с.  | 35  | 2,62  | 1,01  | 17,99 |              |
| Хлеб ржаной простой формовой   | 45  | 2,74  | 0,54  | 17,95 |              |
| Замена свежих яблок (по углеводам)                                     |     |       |       |       |              |
| Яблоки свежие  | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   |              |
| Яблоки сушеные   | 15  | 0,33  | 0,01  | 8,85  |              |
| Курага (без косточек)  | 18  | 0,94  | 0,05  | 9,18  |              |
| Чернослив  | 15  | 0,34  | 0,1   | 8,63  |              |
| Замена молока по белку   |     |       |       |       |              |
| Молоко   | 100 | 2,9   | 3,2   | 4,7   |              |
| Творог полужирный  | 16  | 2,88  | 1,44  | 0,48  |              |
| Творог жирный  | 20  | 3,0   | 3,6   | 0,56  |              |
| Сыр  | 13  | 3,02  | 3,83  | -     |              |
| Говядина I к.  | 15  | 2,79  | 2,4   | -     |              |
| Говядина II к.   | 15  | 3,0   | 1,47  | -     |              |
| Говядина вырезка   | 15  | 3,03  | 0,42  | -     |              |
| Рыба (треска)  | 20  | 3,2   | 0,12  | -     |              |
| Специализированные продукты питания (смесь белковая композитная сухая) | 7   | 2,8   | 1,4   | 2,1   |              |
| Замена мяса (по белку)   |     |       |       |       |              |
| Говядина I к.  | 100 | 18,6  | 16,0  | -     |              |
| Говядина II к.   | 90  | 18,0  | 8,82  | -     | масло + 7 г  |
| Говядина вырезка   | 90  | 18,18 | 2,52  | -     | масло + 13 г |
| Творог полужирный  | 100 | 18,0  | 9,0   | 3,0   | масло + 5 г  |
| Творог жирный  | 120 | 18,0  | 21,6  | 3,7   | масло - 5 г  |
| Рыба (треска)  | 115 | 18,4  | 0,69  | -     | масло + 5 г  |
| Яйцо куриное   | 145 | 18,4  | 16,67 | 1,01  |              |

|  |     |       |       |       |              |
|--|-----|-------|-------|-------|--------------|
| Специализированные продукты питания (смесь белковая композитная сухая) | 45  | 18,0  | 9,0   | 13,68 |              |
| Замена рыбы (по белку)   |     |       |       |       |              |
| Рыба (треска)  | 100 | 16,0  | 0,6   | -     |              |
| Говядина I к.  | 85  | 15,81 | 13,6  | -     | масло - 13 г |
| Говядина II к.   | 80  | 16,0  | 7,84  | -     | масло - 7 г  |
| Говядина вырезка   | 80  | 16,6  | 2,24  | -     |              |
| Творог полужирный  | 90  | 16,2  | 8,1   | 2,7   | масло - 7 г  |
| Творог жирный  | 110 | 16,5  | 19,8  | 3,08  | масло - 19 г |
| Яйцо куриное   | 125 | 15,87 | 14,37 | 0,87  | масло - 13 г |
| Специализированные продукты питания (смесь белковая композитная сухая) | 40  | 16,0  | 8,0   | 12,2  |              |
| Замена творога (по белку)  |     |       |       |       |              |
| Творог полужирный  | 100 | 18,0  | 9,0   | 3,0   |              |
| Говядина I к.  | 100 | 18,6  | 16,0  | -     | масло - 7 г  |
| Говядина II к.   | 90  | 18,0  | 8,82  | -     |              |
| Говядина вырезка   | 90  | 18,18 | 2,52  | -     | масло + 6 г  |
| Рыба (треска)  | 110 | 17,6  | 0,66  | -     | масло + 8 г  |
| Яйцо куриное   | 140 | 17,78 | 16,1  | 0,98  | масло - 7 г  |
| Специализированные продукты питания (смесь белковая композитная сухая) | 45  | 18,0  | 9,0   | 13,68 |              |
| Замена яйца (по белку)   |     |       |       |       |              |
| Яйцо куриное   | 40  | 5,08  | 4,6   | 0,28  |              |



|  |      |      |      |      |  |
|--|------|------|------|------|--|
| Творог полужирный  | 30   | 5,4  | 2,7  | 1,2  |  |
| Творог жирный  | 35   | 5,25 | 6,3  | 0,98 |  |
| Сыр  | 22   | 5,1  | 6,49 | -    |  |
| Говядина I к.  | 30   | 5,58 | 4,8  | -    |  |
| Говядина II к.   | 25   | 5,0  | 2,45 | -    |  |
| Говядина вырезка   | 25   | 5,05 | 0,7  | -    |  |
| Рыба (треска)  | 35   | 5,6  | 0,73 | -    |  |
| Специализированные продукты питания (смесь белковая композитная сухая) | 12,7 | 5,08 | 2,5  | 3,8  |  |

Приложение N 9

к Методическим рекомендациям

по организации питания

в учреждениях (отделениях)

социального обслуживания

граждан пожилого возраста

и инвалидов, утвержденным

Постановлением Минтруда России

от 15 февраля 2002 г. N 12

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

**СПОСОБ РАСЧЕТА ИНДЕКСА  
МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ  
(ПИЩЕВОГО СТАТУСА) ЧЕЛОВЕКА**

(в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 04.06.2007 N 397)

(Извлечение из Методических указаний "Обеспечение  
дополнительным питанием пострадавших в результате  
несчастных случаев на производстве и профессиональных  
заболеваний", утвержденных Министерством здравоохранения  
Российской Федерации 21 июня 2001 г. N 2001/127)

2

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / (\text{рост, м})$$

Пример:

Масса тела = 55 кг, рост 1,75 м:

2

$$\text{ИМТ} = 55 / 1,75 = 17,9.$$

ИМТ менее 20,0 свидетельствует о недостаточности питания.

**Способ расчета потери массы тела в %:**

Потеря массы тела, % =  $100 - ((\text{масса при освидетельствовании} / \text{масса 6 месяцев назад}) \times 100)$ .

Пример:

Масса тела 6 мес. назад была 70,0 кг, масса тела в настоящее время - 60,0 кг.

Потеря массы тела за истекший период =  $100 - ((60 / 70) \times 100) = 14,3\%$ .