

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Надежда»
(отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов)

Утверждаю:

Директор КГБУ СО КЦСОН «Надежда»

Сакова В.М.

«21» марта 2025 г.

14 –дневное меню на 2025 год

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1-й день	Завтрак					
	Суп молочный с макар. изделиями	300	221,8	7,05	9,90	26,05
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			701,65	23,01	26,14	93,05
	Обед					
	Салат из моркови	80	96	0,9	7,1	6,6
	Томат	50	3,4			0,85
	Рассольник домашний	325	202,32	7,34	10,85	18,57
	Рагу из овощей тушеных	200	140,96	3,74	5,4	18,99
	Котлета	75	232,69	12,62	14,71	12,34
	Компот из с/ф	200	120	0,64		44,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1040,87	33,14	39,06	153,62
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Пудинг из творога	200	488,00	25,6	13,6	66,66
	Конфеты шоколадные	30	138,6	0,59	3,56	25,28
	Макароны отварные	200	207,2	5,81	3,94	37,06.
	Рыба припущенная	80	66	14,2	0,8	0,2
	Огурец	50	5,65	0,35	0,05	0,95
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1338,57	60,03	27,69	211,43
	ИТОГО:		3081,09	116,18	92,89	458,10
2-й день	Завтрак					
	Вареники ленивые	210	426,94	36,62	22,85	31,25
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13

	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Чай с сахаром и молоком	200	89,2	1,45	1,60	2,35
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			932,74	53,94	40,68	85,33
	Обед					
	Икра кабачковая	100	60	2	9	8,54
	Суп картофельный с бобовыми	315	207,03	10,64	7,91	23,18
	Каша рассыпчатая ячневая	150	196,51	4,86	5,7	31,48
	Куры отварные в соусе	150	212	16	15,8	1,4
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			984,29	41,49	39,42	131,47
	Полдник					
	Фрукт					
	Сок	200	110	1		25,44
	Ужин					
	Салат из свежих огурцов с майонезом	150	60,13	1,16	4,81	5,47
	Капуста тушеная	150	138,17	3,52	8,82	10,66
	Колбаса отварная	50	128,50	6,40	11,10	0,75
	Чай с сахаром и молоком	200	89,2	1,45	1,60	2,35
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			895,87	26,92	32,06	110,68
	ИТОГО:		2812,90	122,35	112,16	327,48
3-й день	Завтрак					
	Каша молочная «Дружба»	250	248	7,9	5	41,8
	Колбаса п/к	30	88,92	8,04	5,91	0,21
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			711,77	24,01	19,17	109,01
	Обед					
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	51,00	0,8	3,1	4,5
	Суп картоф . с клецками	315	224,45	8,78	8,43	28,48
	Каша рассыпчатая рисовая	150	219,43	3,7	5,6	
	Колбаса отварная	50	128,50	6,40	11,10	0,75
	Соус основной	50	54,42	0,27	5,02	1,98
	Компот из яблок	200	169,25	0,64		41,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1092,55	28,49	34,25	128,98
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Булочка с курагой	100	304,00	7,8	5,7	53,7
	Жаркое по домашнему	250	353,96	15,86	19,25	28,61.
	Томат	50	3,4			0,85

Самуф

2

	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1094,48	37,14	30,69	164,44
	ИТОГО:		2898,80	89,64	84,11	402,43
4-й день	Завтрак					
	Омлет	120	203,9	11,09	16,78	2,71
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Какао с молоком	200	154,13	3,78	4,0	25,84
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			669,63	22,85	29,03	80,28
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	91,17	1,57	5,09	9,53
	Суп крестьянский с крупой	315	178,29	7,01	10,93	9,15
	Бобовые отварные	165	297,03	16,64	10,52	34,74
	Фрикадельки мясные в молочном соусе	90	153	8,7	9,9	7
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1028,24	41,91	37,45	127,29
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Пирожок печеный с повидлом	100	308,42	5,36	4,59	61,47
	Рагу из овощей тушеных	200	140,96	3,74	5,4	18,99
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	150	17,3	6,7	4,7
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1032,50	39,88	22,43	166,44
	ИТОГО:		2730,37	104,64	88,91	374,01
5-й день	Завтрак					
	Суп молоч с крупой гречневой	300	191,75	7,39	7,33	23,77
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Колбаса п/к	30	88,92	8,04	5,91	0,21
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			655,52	23,5	21,5	90,98
	Обед					
	Салат «Студенческий»	80	112	2,6	8,4	5,7
	Щи из свежей капусты с картофелем	325	169,39	6,89	10,77	10,92
	Макаронные отварные	200	207,2	5,81	3,94	37,06
	Тефтели рыб с соусом	80	172	9,5	8,5	13,7
	Компот из с/ф	200	120	0,64		44,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6

Саму

			1026,09	33,34	32,61	163,65
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Блинчики	100	238,73	8,56	36,42	36,52
	Капуста тушеная	150	138,17	3,52	8,82	10,66
	Птица в соусе	150	297,63	20,35	21,62	4,32
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1107,65	45,91	72,6	132,78
	ИТОГО:		2789,26	102,75	126,71	387,41
6-й день	Завтрак					
	Суп молочный с манной крупой	300	166,5	5,25	6,6	21,75
	Колбаса п/к	30	88,92	8,04	5,91	0,21
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Какао с молоком	200	154,13	3,78	4,0	25,84
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			721,15	25,05	24,76	99,53
	Обед					
	Салат из свеклы с сыром	150	174,49	4,74	12,18	11,44
	Суп картоф. с макар. изделиями	325	165,07	6,65	5,29	22,33
	Рыба запеченная с картофелем	240	291	19,1	14,3	20,3
	Сок	200	110	1		25,44
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			986,06	39,39	32,77	131,11
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Булочка сдобная	100	138,6	0,59	3,56	25,28
	Каша рассыпчатая гречневая	150	258,79	8,7	7,36	39,49
	Гуляш	125	260	19,89	19,97	0,08
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1090,51	42,66	36,63	146,13
	ИТОГО:		2797,72	107,10	94,16	376,77
7-й день	Завтрак					
	Суп молочный с крупой ячневой	300	192,95	6,77	6,85	25,77
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Колбаса п/к	30	88,92	8,04	5,91	0,21
	Молоко кипяченое	200	117,6	5,8	6,4	9,4
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			711,07	28,59	27,41	87,1

Сомин

	Обед					
	Свекла с консервированным огурцом	125	90,2	1,7	4,8	10,11
	Томат	50	3,4			0,85
	Суп картофель с крупой	315	186,32	7,64	7,27	24 56
	Капша рисовая рассыпчатая	180	248	4,4	4,6	45
	Шницель с соусом томатным	80	251	12,6	15,2	15,1
	Компот из яблок	200	169,25	0,64		41,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1193,67	34,88	32,87	188,89
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Винегрет овощной	200	128,78	2,9	5,34	17,18
	Макароны отварные	200	207,2	5,81	3,94	37,06.
	Котлета рыбная	90	114	14,44	1,96	9,63
	Соус основной	50	54,42	0,27	5,02	1,98
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			937,52	36,9	22,0	147,13
	ИТОГО:		2842,26	100,37	82,28	423,12
8-й день	Завтрак					
	Творог со сметаной и сахаром	258	363,31	42,93	19,75	26,21
	Яйцо	1	62,8	5,08	4,6	0,28
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Яйцо отварное	1	63	1	5,0	4,6
	Какао с молоком	200	154,13	3,78	4,0	25,84
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			954,84	60,77	41,6	108,66
	Обед					
	Салат из бел капусты и моркови	80	84	1,8	5,7	5,5
	Рассольник ленинградский	300	178	5,8	0,05	0,8
	Рагу из овощей тушеных	200	140,96	3,74	5,4	18,99
	Котлета	75	232,69	12,62	14,71	12,34
	Компот из с/ф	200	120	0,64		44,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1001,15	32,5	26,86	133,9
	Полдник					
	Фрукт					
	Конфеты шоколадные	30	138,6	0,59	3,56	25,28
	Ужин					
	Ватрушка с творогом	100	270,0	11,2	6,6	40,0
	Плов из говядины	250	484,03	19,78	21,36	52,18
	Огурец	50	5,65	0,35	0,05	0,95
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6

Самый

	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1331,40	45,4	37,31	174,41
	ИТОГО:		3287,39	138,67	105,77	416,97
9-й день	Завтрак					
	Омлет смешанный с мясными продуктами	140	200,0	14,6	14,9	2,0
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			679,85	30,56	31,14	69,0
	Обед					
	Салат картоф. с солеными огурцами	80	79,0	1,2	4,1	8,4
	Уха с крупой	300	181,44	7,66	6,71	22,19
	Рагу из птицы	250	367,5	25,25	17,5	17,5
	Какао с молоком	200	154,13	3,78	4,0	25,84
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1027,57	45,79	33,31	125,53
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Фасоль консервированная	50	128	10,2		21,4
	Оладьи	100	306,90	7,23	12,73	40,86
	Капуста жареная	150	109,94	3,6	6,19	9,40
	Тефтели мясные	60	186,98	8,12	10,62	8,01
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1164,94	42,63	35,28	160,95
	ИТОГО:		2872,36	118,98	99,73	355,48
10-й день	Завтрак					
	Каша молочная жид манная	265	225	7,81	11,79	38,41
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			704,85	23,77	28,03	105,41
	Обед					
	Икра кабачковая	100	60	2	9	8,54
	Суп картоф с мясными фрикадельками	321	174,8	7,49	6,38	21,56
	Бобовые отварные	165	297,03	16,64	10,52	
	Гуляш из отварной говядины	120	225	16	16,1	3,8
	Компот из с/ф	200	120	0,64		44,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6

саша

6

			1122,33	50,67	43,0	130,17
	Полдник					
	Фрукт					
	Сок	200	110	1		25,44
	Ужин					
	Пирожок печеный с повидлом	100	308,42	5,36	4,59	61,47
	Винегрет овощной	200	128,78	2,9	5,34	17,18
	АЗУ	250	344,63	15,62	19,16	26,75
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1324,95	38,36	34,83	212,12
	ИТОГО:		3152,13	112,8	105,86	447,70
11-й день	Завтрак					
	Каша овсяная Геркулес молочная	250	317,16	10,28	10,88	43,75
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Колбаса п/к	30	88,92	8,04	5,91	0,21
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			780,93	26,39	25,05	110,96
	Обед					
	Салат из соленых огурцов с луком	80,0	50,0	0,07	0,004	2,0
	Борщ с картофелем	325	199,73	9,99	10,86	17,18
	Картофельное пюре	150	148,62	3,38	4,95	22,60
	Птица в соусе	150	297,63	20,35	21,62	4,32
	Компот из с/ф	200	120	0,64		44,67
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1061,48	42,33	38,43	142,37
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Пирожок с капустой печеный	100	249,8	6,46	8,66	36,4
	Плов из говядины	250	484,03	19,78	21,36	52,18
	Кукуруза консервированная	50	33,5	1,15	0,6	7,15
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			1200,45	40,87	36,36	177,01
	ИТОГО:		3009,36	109,59	99,84	430,34
12-й день	Завтрак					
	Каша ячневая молочная	250	295,71	9,02	8,18	46,67
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27

Состав

4

	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			775,56	24,98	24,42	113,67
	Обед					
	Томат	50	3,4			0,85
	Борщ с капустой и картофелем	325	168,13	10,26	9,84	12,93
	Каша рассыпчатая гречневая	150	258,79	8,7	7,36	39,49
	Котлета	75	232,69	12,62	14,71	12,34
	Соус основной	50	54,42	0,27	5,02	1,98
	Кисель из концентратов	200	128,32	0,02		32,06
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1091,25	39,77	37,93	151,25
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Салат из белокочанной капусты	100	91,17	1,57	5,09	9,53
	Макаронны отварные	200	207,2	5,81	3,94	37,06.
	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	205,27	22,1	10,39	5,49
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			936,76	42,96	25,16	133,36
	ИТОГО:		2803,57	107,71	87,51	298,63
13-й день	Завтрак					
	Каша молоч жид пшенная	265	335,05	9,6	13,06	14,48
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			814,90	25,56	29,3	81,48
	Обед					
	Салат из свежих огурцов и томатов	150	86,94	1,99	6,2	5,69
	Суп картофель с консерв из бобовых	325	178,29	7,01	10,93	9,15
	Картофельное пюре	150	148,62	3,38	4,95	22,60
	Сельдь с луком	100	128,74	9,42	8,56	3,46
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			851,34	29,79	31,65	107,77
	Полдник					
	Сок	200	110	1		25,44
	Фрукт					
	Ужин					
	Винегрет с сельдью	130	114,4	6,89	5,59	9,49
	Каша рассыпчатая перловая	200	213,0	6,1	0,7	42,2
	Рыба припущенная	80	66	14,2	0,8	0,2
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6

Самуф

	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			936,52	41,67	12,83	133,17
	ИТОГО:		2602,76	97,02	73,78	322,42
14-й день	Завтрак					
	Суп молочный с макар. изделиями	300	221,8	7,05	9,90	26,05
	Масло сливочное	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	Сыр	30	105	7,89	7,98	
	Джем	40	100	0,28	0,08	25,64
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			801,65	23,29	26,22	118,69
	Обед					
	Морковь тертая с сахаром, со сметаной	130	144,95	2,13	4,13	24,31
	Борщ с фасолью и картофелем	325	194,70	8,78	9,58	18,86
	Пельмени отварные	210	451,63	22,48	21,86	41,40
	Какао с молоком	200	154,13	3,78	4,0	25,84
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
			1190,91	45,07	40,57	162,01
	Полдник					
	Фрукт					
	Ужин					
	Блинчики	100	238,73	8,56	36,42	36,52
	Томат	50	3,4			0,85
	Птица тушеная в соусе с овощами	375	260	16,6	12,2	2,9
	Чай с сахаром	200	63,25	0,09	0,01	15,27
	Хлеб пшеничный	100	245,50	7,90	1,0	51,6
	Кефир	200	124,37	5,49	4,73	14,41
			935,25	38,64	54,36	121,55
	ИТОГО:		2927,81	107	121,15	402,25

Исполнители:

Заведующая отделением Тухтаева Ольга Викторовна

Специалист по социальной работе Ходосевич Юлия Васильевна

Семин Г.