Согласовано

Заместитель главного врача
по лечебной работе СПб ГБУЗ
«Городская больница
Святого Великомученика
Георгия»

_____ Иванов И.Г.

Утверждаю

Главный врач СПб ГБУЗ
«Городская больница
Святого Великомученика
Георгия»

_____ Стрижелецкий В.В.

СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(для отделений круглосуточного стационара)

2023 год

СПб ГБУЗ «Городская больница Святого Великомученика Георгия»

Диета: ОВД(6)

Сезон: Зима-весна

Составил: Медицинская сестра диетическая _____ Кланюк О.З

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд

Рацион: ОВД(6) **ЗИМА-ВЕСНА** **День:** понедельник

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за														
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого за На день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая с сахаром со сливочным маслом с БКС 9г	200	10	10	31	259								
	Чай с молоком с	200	2	2	17	90								
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**18**	**19**	**48**	**181**								
обед														
	Суп рисовый с овощами	400	2	3	19	111								
	Макароны,запеченные с яйцом	225	12	10	44	312								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**15**	**18**	**104**	**592**								
полдник														
	Сок	200	1		18	76								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник			**1**		**33**	**147**								
ужин														
	Отвар шиповника с сахаром, с ВМК	200			15	60								
	Винегрет овощной	230	4	10	17	177								
	Суфле из отварной рыбы паровое 1/2	50	11	8	3	121								
Итого за ужин			**15**	**18**	**35**	**358**								
Итого за день			**64**	**57**	**302**	**1687**								

Рацион: ОВД(6) **День:** вторник
Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Чай с молоком с	200	2	2	17	90								
	Каша пшеничная молочная вязкая(с сахаром)	200	8	7	40	249								
	Яйцо	40	5	5		63								
Итого за завтрак			**15**	**14**	**57**	**402**								
обед														
	Суп перловый вегетарианский	400	4	6	27	177								
	Плов из риса с курой	220	20	14	46	389								
	Салат из свеклы с яблоком	130	2	10	10	151								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**27**	**35**	**124**	**886**								
полдник														
	Сок	200	1		18	76								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник			**1**		**33**	**147**								
ужин														
	Овощное рагу	150	5	8	18	133								
	Рыба запечённая с белым соусом	95/60	26	14	6	261								
	Чай с сахаром	200	2	2	18	90								
Итого за ужин			**33**	**24**	**42**	**484**								
Итого за день			**91**	**75**	**338**	**2328**								

Рацион: ОВД(6) **День:** среда

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Каша пшенная молочная вязкая с	200	10	10	32	256								
	Чай с молоком с	200	2	2	17	90								
	Сыр порциями	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**18**	**19**	**49**	**437**								
обед														
	Суп из сборных овощей вегетарианский,протертый со сметаной	400	3	4	16	114								
	Картофельное пюре	200	4	6	28	180								
	Рыба отварная с маслом	95	24	13		212								
	Огурец соленый	50			1	7								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**32**	**28**	**86**	**682**								
полдник														
	Кефир	200	6	5	8	106								
	Яйцо	40	5	5		63								
Итого за полдник			**11**	**10**	**8**	**169**								
ужин														
	Голубцы ленивые с рисом(с курой)	240	21	24	26	407								
	Отвар шиповника с сахаром, с ВМК	200			15	60								
Итого за ужин			**21**	**24**	**41**	**467**								
Итого за день			**97**	**83**	**266**	**2164**								

Рацион: ОВД(6) **День:** четверг

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Чай с молоком с	200	2	2	17	90								
	Яйцо	40	5	5		63								
	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром с БКС9г	200	9	9	35	254								
Итого за завтрак			**16**	**16**	**52**	**407**								
обед														
	Борщ вегетарианский со	400	4	6	25	175								
	Картофельное пюре													
	Гуляш из индейки в белом соусе 50/65		12	11	8	174								
	Салат из квашенной капусты с луком	120	2	8	5	99								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**19**	**30**	**79**	**617**								
полдник														
	Яблоко свежее	150			15	71								
	Кефир 2.5% жирности	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			**6**	**5**	**23**	**177**								
ужин														
	Запеканка творожная с сахаром	180	29	16	30	385								
	Кисель из кураги густой с ВМК	100	1		16	67								
	Чай с молоком с	200	2	2	17	90								
Итого за ужин			**32**	**18**	**63**	**542**								
Итого за день			**88**	**71**	**299**	**2152**								

Рацион: ОВД(6) **День:** пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Чай с молоком с сахаром	200	2	2	17	90								
	Каша гречневая	200	10	10	30	246								
	Яйцо куриное вареное	40	5	5		63								
Итого за завтрак			**17**	**17**	**47**	**399**								
обед														
	Суп с лапшой на	400	3	4	18	123								
	Запеканка картофельная с	225	7	8	38	290								
	Салат из свеклы	95	2	6	8	93								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
	Бульон куриный	400	12	10		140								
Итого за обед			**25**	**33**	**105**	**815**								
полдник														
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	106								
	Пряники	60	3	2	47	213								
Итого за полдник			**9**	**7**	**55**	**319**								
ужин														
	Макароны с сыром	200	12	12	42	324								
	Компот из свежих яблок с ВМК	200			21	88								
Итого за ужин			**12**	**12**	**63**	**412**								
Итого за день			**78**	**71**	**352**	**2354**								

Рацион: ОВД(6) **День:** суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Чай с молоком с	200	2	2	17	90								
	Каша пшеничная	200	8	7	40	249								
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**16**	**16**	**57**	**430**								
обед														
	Щи из свежей капусты	400	4	7	19	156								
	Рагу из птицы с	240	18	19	29	361								
	Салат из квашенной капусты с яблоком	75	2	3	5	54								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**25**	**34**	**94**	**740**								
полдник														
	Сок	200	1		18	76								
	Яблоко свежее	150			15	71								
Итого за полдник			**1**		**33**	**147**								
ужин														
	Биточек паровой из индейки в белом соусе с кашей пшенной	245	47	64	46	371								
	Отвар шиповника с сахаром, с ВМК	200			15	60								
Итого за ужин			**47**	**64**	**61**	**431**								
Итого за день			**104**	**116**	**327**	**2157**								

Рацион: ОВД(6) **День:** воскресенье

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
	Хлеб ржаной	100	7	1	33	174								
Итого на день			**15**	**2**	**82**	**409**								
завтрак														
	Чай с молоком с сахаром	200	2	2	17	90								
	Каша рисовая молочная вязкая с	200	9	9	35	254								
	Яйцо куриное варёное	40	5	5		63								
Итого за завтрак			**16**	**16**	**52**	**407**								
обед														
	Суп картофельный с макаронными	400	3	6	27	184								
	Каша гречневая	160	10	13	50	353								
	Гуляш из индейки в	50;65	12	11	8	174								
	Огурец соленый	50			1	7								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**26**	**35**	**127**	**887**								
полдник														
	Яблоко свежее	150			15	71								
	Кефир 2.5% жирности	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			**6**	**5**	**23**	**177**								
ужин														
	Овощи тушеные в сметанном соусе	205	5	9	22	191								
	Кисель фруктовый	200			40	159								
Итого за ужин			**5**	**9**	**62**	**350**								
Итого за день			**68**	**67**	**346**	**2230**								