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: ЩД

Сезон: Лето-осень

Составил: Медицинская сестра диетическая _____ Кланюк О.З

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд

Рацион: ЩД (Лето-осень) **День:** понедельник

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-тическ ая ценно сть (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	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого за На день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Каша из крупы «Геркулес» молочная	200	10	10	31	259								
	Чай с сахаром	200			10	40								
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**16**	**17**	**41**	**390**								
обед														
	Суп рисовый с овощами	400	2	3	19	111								
	Макаронные изделия	160	7	6	48	275								
	Суфле из курицы	90,0	15	14	5	205								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**25**	**28**	**113**	**760**								
полдник														
	Сок фруктовый	200	1		18	76								
	Пюре фруктовое	150	1		22	91								
Итого за полдник			**2**		**40**	**167**								
ужин														
	Отвар шиповника с сахаром, с ВМК	200			15	60								
	Картофельное пюре	200	4	6	28	180								
	Суфле из отварной рыбы	100	21	15	5	243								
Итого за ужин			**25**	**21**	**48**	**483**								
Итого за день			**84**	**68**	**340**	**2270**								

Рацион: ЩД (Лето-осень) **День:** вторник

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-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	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого за На день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Чай с молоком с сахаром	200	2	2	17	90								
	Каша пшеничная молочная вязкая(с	200	8	7	40	249								
Итого за завтрак			**10**	**9**	**57**	**339**								
обед														
	Суп перловый вегетарианский	400	4	6	27	177								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
	Рис отварной	180	4	4	40	213								
	Суфле из курицы	90	15	14	5	205								
Итого за обед			**24**	**29**	**113**	**764**								
полдник														
	Сок фруктовый	200	1		18	76								
Итого за полдник			**1**		**18**	**76**								
ужин														
	Овощное рагу	150	5	8	18	133								
	Суфле из отварной рыбы	100	21	15	5	243								
	Чай с сахаром	200	2	2	18	90								
Итого за ужин			**28**	**25**	**41**	**466**								
Итого за день			**79**	**65**	**327**	**2115**								

Рацион: ЩД (Лето-осень) **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	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого на день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Каша манная молочная вязкая с сахаром с БКС 9г	205	10	9	34	254								
	Чай с сахаром	200			10	40								
	Сыр порциями	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**16**	**16**	**44**	**385**								
обед														
	Суп из сборных овощей вегетарианский	400	3	4	16	114								
	Картофельное пюре	200	4	6	28	180								
	Рыба отварная с маслом	95	24	13		212								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
	Огурец	50			1	6								
Итого за обед			**32**	**28**	**86**	**681**								
полдник														
	Кефир	200	6	5	8	106								
	Омлет натуральный паровой	60	6	6	2	81								
Итого за полдник			**12**	**11**	**10**	**187**								
ужин														
	Каша гречневая рассыпчатая	160	10	13	50	353								
	Отвар шиповника с сахаром, с ВМК	200			15	60								
	Котлета мясная паровая	115	19	12	8	222								
Итого за ужин			**29**	**25**	**73**	**635**								
Итого за день			**105**	**82**	**311**	**2358**								

Рацион: ЩД (Лето-осень) **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	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого на день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Чай с молоком с сахаром	200	2	2	18	90								
	Каша рисовая молочная	200	9	9	35	254								
Итого за завтрак			**11**	**11**	**53**	**344**								
обед														
	Суп геркулесовый с овощами протертый	400	7	9	30	233								
	Картофельное пюре	200	4	6	28	180								
	Котлета мясная паровая	115	19	12	8	222								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**31**	**32**	**107**	**804**								
полдник														
	Пюре фруктовое	150	1		22	91								
	Кефир 2.5% жирности	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			**7**	**5**	**30**	**197**								
ужин														
	Запеканка творожная с сахаром	180	29	16	30	385								
	Кисель из кураги густой с/с с ВМК	100	1		16	67								
	Чай с сахаром	200			10	40								
Итого за ужин			**21**	**16**	**56**	**492**								
Итого за день			**86**	**66**	**344**	**2307**								

Рацион: ЩД (Лето-осень) **День:** пятница

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого на день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Чай с сахаром	200			10	40								
	Каша гречневая молочная с сахаром с БКС9г	200	10	10	30	246								
Итого за завтрак			**10**	**10**	**40**	**286**								
обед														
	Суп с лапшой на курином бульоне	400	3	4	18	123								
	Бульон куриный	400	12	11		140								
	Картофельная запеканка с мясом	225	21	16	31	353								
	Огурец св.мелкошинкован.	50			1	6								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**37**	**36**	**91**	**791**								
полдник														
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	106								
	Омлет натуральный паровой	60	6	6	2	81								
Итого за полдник			**12**	**11**	**10**	**187**								
ужин														
	Макароны с сыром	200	12	12	42	324								
	Компот из свежих яблок	200			21	88								
Итого за ужин			**12**	**12**	**63**	**412**								
Итого за день			**87**	**71**	**302**	**2146**								

Рацион: ЩД (Лето-осень) **День:** суббота

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	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	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого на день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Чай с сахаром	200			10	40								
	Каша пшеничная молочная вязкая с БКС9г	200	8	7	40	249								
	Сыр	25	6	7		91								
Итого за завтрак			**14**	**14**	**50**	**380**								
обед														
	Суп гречневый вегетарианский	400	4	4	25	153								
	Рагу из овощей	150	3	7	13	131								
	Суфле из курицы	90	15	14	5	205								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**23**	**30**	**84**	**658**								
полдник														
	Сок фруктовый	200	1		18	76								
	Яблоко печеное	132	1	1	23	102								
Итого за полдник			**2**	**1**	**41**	**178**								
ужин														
	Рис отварной рассыпчатый	180	4	4	40	213								
	Отвар шиповника с сахаром, с ВМК	200			15	60								
	Биточек мясной	100	17	8	8	169								
Итого за ужин			**21**	**12**	**63**	**442**								
Итого за день			**76**	**59**	**336**	**2128**								

Рацион: ЩД (Лето-осень) **День:** воскресенье

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	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	#
На день														
	Соль	6												
	Хлеб пшеничный	200	16	2	98	470								
Итого на день			**16**	**2**	**98**	**470**								
завтрак														
	Чай с сахаром	200			10	40								
	Каша рисовая молочная вязкая с БКС9г	200	9	9	35	254								
Итого за завтрак			**9**	**9**	**45**	**294**								
обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	3	6	27	184								
	Котлета мясная паровая	115	19	12	8	222								
	Каша гречневая рассыпчатая	160	10	13	50	353								
	Соус белый основной со сметаной	50	1	4	3	50								
	Компот из сухофруктов с/с с ВМК	200	1	5	41	169								
Итого за обед			**34**	**40**	**129**	**978**								
полдник														
	Омлет натуральный паровой	60	6	6	2	81								
	Кефир 2.5% жирности	200	6	5	8	106								
Итого за полдник			**12**	**11**	**10**	**187**								
ужин														
	Рагу из овощей	150	3	7	13	131								
	Кисель фруктовый	200			40	159								
Итого за ужин			**3**	**7**	**53**	**290**								
Итого за день			**74**	**69**	**335**	**2219**								