**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: Зима-весна**

Составил: Медицинская сестра диетическая _____ Кланюк О.З

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготовляемых блюд**

**Рацион: ЩД 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 | # |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** **День:** вторник

**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** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с молоком с сахаром | 200 | 2 | 2 | 17 | 90 | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая( с сахаром) | 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 рассыпчатый | 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** **День:** среда

**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 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 протертый | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за обед** | | | **32** | **28** | **85** | **675** | | | | | | | | |
| **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** | **310** | **2352** | | | | | | | | |

**Рацион: ЩД** **День:** четверг

**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 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 | 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** **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 | | 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 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 | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы мелконашинкованной | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов с/с с ВМК | 200 | 1 | 5 | 41 | 169 | | | | | | | | |
| **Итого за обед** | | | **16** | **20** | **59** | **785** | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | | | **66** | **55** | **270** | **2140** | | | | | | | | |

**Рацион: ЩД** **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 протертый | 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** **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** | | | | | | | | |