

Утверждено
 Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
 Колпинского района «Поддержка»
 О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 01 » 10 2025 г.

День 10

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2.9	8.2	6.2	109.6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	300/10/5	5.2	8.1	16.0	161.0
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	17.9	29.5	11.8	384.4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.1	5.1	27.7	181.3
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.3	0.0	10.1	42.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2
Итого	1045	43.0	53.4	140.9	1 219.9
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	5.3	2.0	61.8	285.1
Итого	300	6.3	2.2	81.6	371.1
Всего		49.3	55,6	222.5	1591.0



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Комитинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 02 » 10 2025 г.

День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100	1.1	10.1	2.0	104.0
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/5	8.0	11.7	8.9	177.5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	35.9	34.6	31.1	579.7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2
Итого	1082	56.0	59.0	126.2	1 264.0
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНые С КУРАГОЙ	100	5.5	2.2	35.4	184.2
Итого	300	6.5	2.4	55.2	270.2
Всего		62.5	61.4	181.4	1534.2



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Колпинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 03 » 10 2025 г.

День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	300/20/5	12.6	3.8	18.6	162.0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120/50	18.7	24.8	19.7	377.2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	2.2	34.8	181.1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2
Итого	1102	49.1	39.5	164.0	1 210.5
Полдник					
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5.3	4.5	31.9	188.9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	100	4.9	2.3	37.6	192.1
Итого	300	10.2	6.8	69.6	381.0
Всего		59.3	46.3	233.6	1591.5



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Колпинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 06 » 10 2025 г.

День 3

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.5	6.3	12.7	118.0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/10	8.2	12.1	14.6	205.5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	21.7	30.0	19.4	434.5
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.3	0.9	15.4	78.6
Итого	1050	45.8	57.5	165.9	1 382.0
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5
Итого	350	2.4	0.5	32.0	150.5
Всего		48.2	58.0	197.9	1532.5



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Колпинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 04 » 10 2025 г.

День 4

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	5.1	9.9	94.1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/10	8.6	12.4	19.1	227.3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	24.8	30.2	8.8	435.0
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.7	2.5	2.9	45.4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4.8	7.4	31.4	214.0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5.4	0.6	33.9	163.2
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0
Итого	1157	50.2	59.8	146.9	1 372.0
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.5	12.9	59.8	385.1
Итого	300	8.5	13.1	79.6	471.1
Всего		58.7	72.9	226.5	1843.1



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Колпинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 08 » 10 2025 г.

День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ ИЛИ МЕДОМ	80	1.0	0.1	9.3	42.8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300/20	13.2	5.7	25.7	207.4
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ	120/50	21.9	20.6	21.9	360.5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.1	5.2	27.7	182.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2
Итого	1100	52.8	34.0	163.4	1 172.3
Полдник					
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5.3	4.5	31.9	188.9
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ	100	10.9	10.7	22.0	233.1
Итого	300	16.2	15.2	54.0	422.0
Всего		69.0	49.2	217.4	1594,3



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Колпинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 09 » 10 2025 г.

День 6

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КЛЮКВОЙ	100	2.0	5.1	8.8	94.0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/10	8.2	12.1	14.6	205.5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	23.1	4.7	7.6	168.3
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.3	4.9	34.8	200.6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2
Итого	1127	48.5	29.5	150.1	1 071.2
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5
Итого	350	2.4	0.5	32.0	150.5
Всего		50.9	30.0	182.1	1221.7



Утверждено
Директор СПб ГБУ СОН «ЦСРИДИ
Колпинского района «Поддержка»
О.Н.Назарова

МЕНЮ

« 10 » 10 2025 г.

День 7

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	6.5	123.5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	300/20/5	8.1	11.4	10.6	180.8
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (НАГГЕТСЫ)	120	24.3	31.0	14.4	433.7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.7	37.5	228.5
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	4.5	4.3	61.1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2
Итого	1132	52.0	65.4	157.5	1 430.4
Полдник					
СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	100	7.6	3.9	49.7	263.8
Итого	300	8.6	4.1	69.5	349.8
Всего		60.6	69.5	227.0	1780.2