



«Утверждаю»

Директор

*И.И. Тагима*

2022 года

«Утверждаю»

ООО «Успехъ»



Н.В. Фролова

2022 года

**Меню приготовляемых блюд  
от 12 лет и старше**

**Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 лет и старше ( двухразовое )**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день I</b>				
<b>Завтрак</b>						
Сырники с молочным соусом	220	14.65	15.18	50.16	395.87	219/327
Яблоко	100	1.4	0.3	16.0	72.3	пр
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.5	43.0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>87</b>	<b>574</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	1.2	6.2	11.2	105.3	75
Суп-лапша на курином бульоне	250	17.42	6.18	40.28	286.45	113
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6.9	14.1	17.9	226.3	259
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	96.0	349
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>29.6</b>	<b>27.1</b>	<b>121.4</b>	<b>846.8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47.4</b>	<b>44.6</b>	<b>208.4</b>	<b>1421.3</b>	

<b>день2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные	180	7.6	8.6	18.7	182.9	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11.65	7.08	12.73	183.69	280/422
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.4	92.4	573
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0.3	0.1	12.3	49.7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	100	1.2	3.7	4.7	56.8	45
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10.1	7.6	9.9	148.3	102
Пельмени отварные с молочным соусом	200	24.4	10.7	42.3	363.1	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0.17	0.04	24.1	98.5	491
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>39.6</b>	<b>22.6</b>	<b>109.3</b>	<b>799.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>63.7</b>	<b>40.6</b>	<b>182.9</b>	<b>1371.4</b>	

<b>день3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Вареники с творогом соусом	250	5.8	10.0	54.1	329.6	218/327
Масло сливочное порциями	10	0.1	7.3	0.1	65.8	14
Батон	60	3.6	3.8	24.0	55.8	576
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.5	43.0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>99</b>	<b>558</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1.2	6.2	11.2	105.3	73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	250	7.75	10.38	10.75	167.42	108
Пюре гороховое	180	10.3	7.3	15.8	209.6	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7.8	7.7	8.1	132.5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	96.0	349
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>30.6</b>	<b>32.1</b>	<b>93.2</b>	<b>822.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42.0</b>	<b>55.1</b>	<b>192.4</b>	<b>1380.1</b>	

<b>день 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Рис отварной	180	3.8	15.6	40.2	356.4	171
Сосиска отварная с соусом	100	2.60	2.60	10.20	74.60	243/422
Батон	40	1.9	2.0	12.8	29.8	576
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.5	43.0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>567</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий/ Помидор солённый	100	1.2	0.2	3.8	21.3	71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	6.9	19.4	5.3	223.2	82
Котлеты рыбные с соусом	110	6.2	5.2	6.5	97.0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6.5	11.0	31.7	252.0	127/128
Кисель	200	0.27	0.10	26.6	108.2	484
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>24.2</b>	<b>36.3</b>	<b>97.6</b>	<b>813.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>34.4</b>	<b>58.5</b>	<b>181.8</b>	<b>1380.5</b>	

<b>день 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	220	9.5	16.5	51.4	385.0	204
Яблоко	100	1.4	0.3	16.0	72.3	пр
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0.3	0.1	12.3	49.7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>12.8</b>	<b>18.8</b>	<b>90.1</b>	<b>570.3</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	100	1.2	3.7	4.7	56.8	45
Суп картофельный с крупой (рис,пшено) на м/к бульоне	250	6.74	11.66	17.80	143.09	115
Каша гречневая рассыпчатая	180	14.6	12.7	23.0	265.1	171
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11.65	7.08	12.73	183.69	280/422
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	96.0	349
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>37.7</b>	<b>35.7</b>	<b>105.7</b>	<b>856.3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50.5</b>	<b>54.5</b>	<b>195.7</b>	<b>1426.6</b>	

<b>день 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с колбасными изделиями	200	6.2	9.2	54.1	323.8	212
Батон	20	1.0	1.0	6.4	38.6	576
Яблоко	100	1.4	0.3	16.0	72.3	пр
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.5	43.0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>10.3</b>	<b>12.5</b>	<b>97.4</b>	<b>541.0</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий/ Помидор солённый	100	1.2	0.2	3.8	21.3	71
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10.1	7.6	9.9	148.3	102
Манты с соусом молочным	220	24.4	10.7	45.3	374.9	392/265
Компот из свежемороженых ягод	200	0.17	0.04	24.1	98.5	491
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>830</b>	<b>39.6</b>	<b>19.0</b>	<b>111.4</b>	<b>775.9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49.9</b>	<b>31.6</b>	<b>208.8</b>	<b>1316.9</b>	

день 7						
Завтрак						
Пельмени с молочным соусом	220	26.8	11.8	46.5	384.9	391/327
Яблоко	100	1.4	0.3	16.0	72.3	пр
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0.3	0.1	12.3	49.7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>30.1</b>	<b>14.1</b>	<b>85.2</b>	<b>570.2</b>	
Обед						
Огурец свежий/Огурец соленый	100	0.8	0.1	2.7	14.0	71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	6.25	9.59	33.36	244.74	112
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10.44	7.03	7.70	135.47	271/422
Картофель тушеный	180	3.4	12.7	18.7	202.8	172
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	96.0	349
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>23.6</b>	<b>29.9</b>	<b>107.2</b>	<b>790.7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53.7</b>	<b>44.0</b>	<b>192.4</b>	<b>1360.9</b>	



<b>день 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные	200	8.6	15.0	46.7	356.3	202
Сосиска отварная с соусом	110	2.60	2.60	10.20	74.60	243/422
Батон	20	1.0	1.0	6.4	38.6	576
Кондитерское изделия	20	1.1	1.3	7.0	42.2	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.5	43.0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>13.5</b>	<b>19.9</b>	<b>80.8</b>	<b>554.7</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты	100	1.2	3.7	4.7	56.8	45
Суп с клецками на м/к бульоне	250	9.69	12.98	13.44	212.28	108
Рис отварной	150	3.8	15.6	30.2	276.4	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8.5	5.5	9.5	120.5	295/422
Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	10.4	41.9	388
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>26.6</b>	<b>38.2</b>	<b>91.9</b>	<b>819.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40.1</b>	<b>58.1</b>	<b>172.7</b>	<b>1374.2</b>	

<b>день 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.06	8.78	37.72	258.2	173
Батон с маслом	30	1.1	8.3	6.5	105.1	576/14
Яблоко	100	1.4	0.3	16.0	72.3	пр
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0.3	0.1	12.3	49.7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>11.4</b>	<b>19.4</b>	<b>82.9</b>	<b>548.6</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	1.2	6.2	11.2	105.3	75
Суп картофельный с рыбой	200	2.2	4.7	20.3	131.9	122
Пюре гороховое	150	10.3	10.3	25.8	237.0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7.8	7.7	8.1	132.5	279/422
Кисель	200	0.27	0.10	26.6	108.2	484
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>25.03</b>	<b>29.46</b>	<b>115.59</b>	<b>826.51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36.4</b>	<b>48.9</b>	<b>198.5</b>	<b>1375.1</b>	

<b>день10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Вареники с творогом с молочным соусом	250	5.8	10.0	54.1	329.6	218/327
Яблоко	120	1.6	0.4	19.1	86.8	пр
Кондитерское изделия	30	1.7	2.0	10.5	63.3	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.5	43.0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>9.3</b>	<b>12.4</b>	<b>94.2</b>	<b>522.7</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	1.2	6.2	11.2	105.3	73.1
Свекольник	250	5.88	5.00	14.13	137	98
Плов с мясом	220	16.8	18.7	35.1	374.8	265
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	96.0	349
Хлеб ржаной	20	1.0	0.2	9.2	42.3	574
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>27.4</b>	<b>30.4</b>	<b>107.8</b>	<b>824.8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36.7</b>	<b>42.8</b>	<b>201.9</b>	<b>1347.4</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>15.09</b>	<b>17.80</b>	<b>87.46</b>	<b>557.85</b>	
<b>Среднее значение обеда за период</b>		<b>29.10</b>	<b>27.27</b>	<b>106.11</b>	<b>790.59</b>	
<b>Среднее значение завтрака и обеда за период</b>		<b>44.18</b>	<b>45.07</b>	<b>193.57</b>	<b>1348.44</b>	