



«Утверждаю»

Директор

М.А. Табеев

«*25*» 2021 года



«Утверждаю»

ООО «Успех»

Н. В. Фролова

25.08.2021 года

Менюготавливаемых блюд от 12 лет и старше

(дотационное питание)

Дотационное меню приготавливаемых блюд (двухразовое (52,70))

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	9.05	13.08	29.43	268.25	242
Сыр порционный	10	2.6	2.7	0.0	34.6	15
Батон	30	2.3	0.9	15.0	76.7	ПР
Кофейный напиток с молоком	200	3.88	2.66	11.39	84.66	379
Итого завтрак:	440	18	19	56	464	
Обед						
Плов с мясом	220	7.3	11.1	15.9	192.6	292
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	95.6	349
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	480	11.4	11.7	68.0	421.1	
Итого за день		29.2	31.1	123.8	885.3	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150/30	7.4	10.3	23.0	227.3	334
Масло сливочное/порциями/	10	0.1	7.3	0.1	65.8	14
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.3	115.5	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	40.6	376
Итого завтрак:	490	11	18	57	449	
Обед						
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5.4	7.2	26.4	191.6	128
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном	110	10.44	7.03	7.70	135.47	274/505
Компот из свежемороженных ягод	200	0.19	0.04	25.70	103.92	639
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	520	19.8	14.8	88.2	563.9	
Итого за день		31.2	32.8	145.6	1013.1	

день3						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.8	10.5	14.3	183.5	171
Сосиска с соусом	50/10	2.6	2.7	0.0	34.6	15
Батон	30	2.3	0.9	15.0	76.7	ПР
Сок фруктовый	200	1	0.2	13.2	58	ПР
Итого завтрак:	470	12	14	43	353	
Обед						
Овощное рагу	150	2.8	6.1	18.9	141.0	215
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7.8	7.7	8.1	132.5	437/505
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0.1	0.1	21.5	88.2	631
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	520	14.5	14.5	76.8	494.6	
Итого за день		26.2	28.8	119.3	847.6	

день 4						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	200/10	7.3	9.2	28.8	257.8	199
Масло сливочное/порциями/	10	0.1	7.3	0.1	65.8	14
Батон	30	2.3	0.9	15.0	76.7	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	40.6	376
Итого завтрак:	450	10	17	54	441	
Обед						
Котлеты из минтая с соусом	110	6.2	5.2	6.5	97.0	171
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5.4	7.2	26.4	191.6	128
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	95.6	349
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	520	15.7	13.0	84.9	517.2	
Итого за день		25.4	30.4	138.8	958.0	

день 5						
Завтрак						
Вареники с творогом со сметанным соусом / Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/30	10.40	10.50	37.95	288.00	214/222
Чай с сахаром лимоном	200	0.3	0.1	12.3	49.7	377
Итого завтрак:	580	10.7	10.6	50.2	337.7	
Обед						
Рис отварной	180	4.6	7.9	36.1	233.5	234
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7.08	11.65	12.73	183.69	112
Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	11.5	46.5	388
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	925	15.6	20.1	88.7	596.6	
Итого за день		26.3	30.6	138.9	934.3	

день 6						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200	7.7	9.3	72.1	402.9	175
Масло сливочное/порциями/	10	0.1	7.3	0.1	65.8	14
Батон	30	2.3	0.9	15.0	76.7	ПР
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	40.6	376
Итого завтрак:	440	10.3	17.5	97.2	586.0	
Обед						
Каша гречневая рассыпчатая	180	5.8	10.5	14.3	183.5	171
Котлета куриная с соусом красным	110	8.5	5.5	9.5	120.5	444/505
Компот из с/м ягод	200	0.3	0.1	23.7	95.6	639
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	550	18.4	16.6	75.8	532.5	
Итого за день		28.6	34.1	173.0	1118.5	

день 7						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом/Геркулесовая каша	200	11.48	10.60	44.25	327.00	85
Батон	30	2.3	0.9	15.0	76.7	ПР
Чай с сахаром лимоном	200/10	0.3	0.1	12.3	49.7	377
Итого завтрак:	550	14.0	11.6	71.5	453.4	
Обед						
Картофель отварной	150	3.4	8.1	19.1	188.6	105
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7.8	7.7	8.1	132.5	437
Компот из яблок свежих/ сухих яблок	200	0.1	0.1	12.5	51.4	631
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	930	15.1	16.5	68.0	505.4	
Итого за день		29.0	28.0	139.5	958.7	

день 8						
Завтрак						
Сырники с молочным соусом / Запеканка творожная с молоком сгущённым	150/20	8.59	5.32	28.05	194.08	366
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	40.6	376
Итого завтрак:	370	8.8	5.4	38.0	234.6	
Обед						
Плов с мясом	220	7.3	11.1	15.9	192.6	292
Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	11.5	46.5	388
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	480	11.3	11.6	55.7	372.0	
Итого за день		20.0	17.0	93.8	606.6	

день 9						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	9.83	11.76	37.72	295.6	230/506
Печенье	40	3.20	4.40	22.40	126.50	ПР
Чай с сахаром лимоном	200	0.3	0.1	12.3	49.7	377
Итого завтрак:	450	13.3	16.2	72.4	471.8	
Обед						
Котлета куриная с соусом красным	110	8.5	5.5	9.5	120.5	444/505
Гороховое пюре	150	12.30	8.80	28.90	221.50	198
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	23.7	95.6	349
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	520	24.90	14.85	90.42	570.50	
Итого за день		38.2	31.1	162.8	1042.3	

день10						
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150	6.2	10.7	33.9	256.5	173
Яйцо отварное	40	9.89	10.26	6.65	158.14	209
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	10.0	40.6	376
Итого завтрак:	390	16.3	21.0	50.5	455.2	
Обед						
Жаркое по-домашнему с мясом	220	10.8	9.6	25.9	233.2	292
Компот из с/м ягод	200	0.19	0.04	16.21	65.57	639
Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.8	63.5	ПР
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	69.3	ПР
Итого обед:	480	14.7	10.2	70.5	431.6	