



«Утверждаю»  
Директор

*Влюкманов В*

2024 года

59



«Успех»  
Директор ООО «Успех»  
Н. В. Фролова

2024 года

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

**Меню приготавливаемых блюд возрастная категория 12 лет и старше**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>день1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,30	17,00	49,00	422,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>17,4</b>	<b>74,1</b>	<b>530,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Свекольник	250	4,9	5,6	31,3	190,6	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	426	265
<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>26,7</b>	<b>27,7</b>	<b>114,9</b>	<b>814,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,5</b>	<b>45,1</b>	<b>188,9</b>	<b>1344,3</b>	
<b>день2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	295,0	202
Фрикадельки в соусе	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/330,331,332
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>76,5</b>	<b>564,1</b>	
<b>Обед</b>						
Икра овощная	100	2,0	3,8	10,5	84,5	75,74
Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	13,8	11,3	211,0	102
Пельмени мясные отварные с соусом	220	13,0	10,3	48,0	333,0	302/333

5	Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
6	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
7	Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
8	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
9	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,7</b>	<b>27,9</b>	<b>113,7</b>	<b>815,5</b>	
0	<b>Итого за день</b>		<b>46,2</b>	<b>46,5</b>	<b>190,2</b>	<b>1379,6</b>	
1	<b>день3</b>						
2	<b>Завтрак</b>						
3	Каша молочная Дружба	250	11,0	16,0	40,0	349,0	175
4	Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	1
5	Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
6	Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
7	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>17,6</b>	<b>19,4</b>	<b>86,1</b>	<b>548,3</b>	
8	<b>Обед</b>						
9	Салат из свеклы отварной	100	5,2	10,0	4,8	93,0	52
0	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
1	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
2	Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	116,5	104/248
3	Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
4	Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
6	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>26,0</b>	<b>27,7</b>	<b>116,3</b>	<b>816,5</b>	
7	<b>Итого за день</b>		<b>43,6</b>	<b>47,1</b>	<b>202,3</b>	<b>1364,8</b>	
8	<b>день 4</b>						
9	<b>Завтрак</b>						
0	Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
1	Яблоко	150	3,2	1,0	30,0	144,0	пр
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
3	<b>Итого завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>540</b>	
4	<b>Обед</b>						
5	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	11,0	97,8	45

Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	148,50	96
Картофель отварной с маслом	180	3,80	5,30	45,00	242,90	203
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>25,9</b>	<b>27,3</b>	<b>116,7</b>	<b>813,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,3</b>	<b>44,3</b>	<b>192,8</b>	<b>1353,7</b>	
<b>день 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом с вареньем	250/40	15,5	10,3	49,0	358,0	253
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>75,1</b>	<b>548,8</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	5,0	11,0	101,4	82
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	285,5	202
Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>27,4</b>	<b>28,0</b>	<b>114,6</b>	<b>822,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,7</b>	<b>46,6</b>	<b>189,7</b>	<b>1370,9</b>	
<b>день 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,30	17,00	49,00	422,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376

<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>17,4</b>	<b>74,1</b>	<b>530,3</b>	
<b>Обед</b>						
Икра овощная	100	2,0	3,8	10,5	84,5	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Манты с (соусом в ассортименте)	220	16,0	16,0	42,0	364,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,2</b>	<b>27,9</b>	<b>115,4</b>	<b>823,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,0</b>	<b>45,3</b>	<b>189,5</b>	<b>1353,3</b>	
<b>день 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	14,0	10,3	33,0	279,0	212
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>18,9</b>	<b>75,2</b>	<b>543,3</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	4,5	4,7	11,7	107,1	73; 73.1
Суп картофельный с клецками	250	9,60	8,10	16,00	164,00	108
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,4	11,0	32,0	252,0	127/128
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	113,5	104/248
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>28,2</b>	<b>28,9</b>	<b>114,3</b>	<b>821,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,3</b>	<b>47,8</b>	<b>189,5</b>	<b>1364,4</b>	

<b>день 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	110	14,0	18,0	14,0	185,0	501
Кондитерское изделие	30	1,5	3,5	6,5	62,0	пр
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>25,5</b>	<b>75,2</b>	<b>544,0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная или марковная	100	2,5	5,5	9,3	96,7	75
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,40	10,00	10,60	158,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	358,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>27,4</b>	<b>27,5</b>	<b>111,0</b>	<b>807,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,0</b>	<b>53,0</b>	<b>186,2</b>	<b>1351,6</b>	
<b>день 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из рисовой крупы	250	12,00	10,60	34,00	300,0	173
Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>17,0</b>	<b>17,4</b>	<b>76,7</b>	<b>551,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	154,8	87
Пюре из бобовых с маслом	180	5,2	5,8	37,6	223,4	199

2	Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	13,5	16,0	10,6	219,0	501
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
4	Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
5	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>24,70</b>	<b>27,64</b>	<b>115,77</b>	<b>794,60</b>	
7	<b>Итого за день</b>		<b>41,7</b>	<b>45,0</b>	<b>192,5</b>	<b>1345,6</b>	
8	<b>день10</b>						
9	<b>Завтрак</b>						
0	Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
1	Яблоко	150	3,2	1,0	30,0	144,0	пр
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
3	<b>Итого завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>18,4</b>	<b>17,0</b>	<b>76,1</b>	<b>540,0</b>	
4	<b>Обед</b>						
5	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	11,0	97,8	45
5	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,50	41,00	214,90	113
7	Жаркое по- домашнему с мясом	260	20,0	19,0	20,0	331,0	259
8	Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
9	Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
1	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>27,5</b>	<b>28,0</b>	<b>115,9</b>	<b>830,7</b>	
2	<b>Итого за день</b>		<b>45,8</b>	<b>45,1</b>	<b>192,0</b>	<b>1370,7</b>	
3							
4	<b>Итого завтрак</b>		<b>183,5</b>	<b>187,2</b>	<b>765,1</b>	<b>5440,2</b>	
5	<b>Итого обед</b>		<b>268,61</b>	<b>278,66</b>	<b>1148,33</b>	<b>8158,80</b>	
5	<b>Итого</b>		<b>452,12</b>	<b>465,86</b>	<b>1913,42</b>	<b>13598,96</b>	
7							
8	<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>76,5</b>	<b>544,0</b>	
9	<b>Среднее значение обед за период</b>		<b>27,0</b>	<b>27,8</b>	<b>115,1</b>	<b>816,0</b>	
0	<b>Среднее значение завтрак и обед за период</b>		<b>45</b>	<b>47</b>	<b>192</b>	<b>1360</b>	
1							