



«Утверждаю»

Директор

*Н.В. Завеняна*

«*12*» *марта* 2022 года



«Утверждаю»

Директор ООО «Успех»

*Н.В. Фролова*

«*12*» *марта* 2022 года

**Меню приготавливаемых 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>Завтрак</b>						
<b>День 1</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	220	14,65	15,18	50,16	395,87	219
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>						
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
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>29,2</b>	<b>21,0</b>	<b>111,9</b>	<b>752,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,0</b>	<b>38,5</b>	<b>199,0</b>	<b>1327,0</b>	

День 2									
Завтрак									
Макаронны 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	ПП			
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>				
Обед									
Икра свекольная	100	1,2	6,2	11,2	105,3	75			
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>25,1</b>	<b>115,8</b>	<b>848,0</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>63,8</b>	<b>43,1</b>	<b>189,3</b>	<b>1419,9</b>				

**День 3**

<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	PP			
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	9,69	12,98	13,44	209,28	108			
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	11,0	31,7	252,0	127/128			
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422			
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>27,1</b>	<b>35,9</b>	<b>110,2</b>	<b>871,3</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>38,5</b>	<b>58,9</b>	<b>209,4</b>	<b>1428,9</b>				

		День 4						
		Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	397		
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	ПП		
Кондитерское изделия	50	2,8	3,3	17,5	105,5	ПП		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>599</b>			
		Обед						
Помидор солённый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149		
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	250	6,9	19,4	5,3	223,2	82		
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,9	12,7	14,3	195,1	171		
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	11,65	7,08	12,73	183,69	280/422		
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>28,7</b>	<b>39,8</b>	<b>84,3</b>	<b>832,9</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>37,2</b>	<b>59,1</b>	<b>173,2</b>	<b>1431,8</b>			

**День 5**

<b>Завтрак</b>								
Каша молочная Дружба	220	6,4	7,7	59,5	332,4	175		
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>9,6</b>	<b>10,0</b>	<b>98,2</b>	<b>517,7</b>			
<b>Обед</b>								
Салат из капусты	100	1,2	3,7	4,7	56,8	45		
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	4,21	13,18	20,37	216,94	95		
Картофель тушеный	180	3,36	12,72	18,72	202,80	172		
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>840</b>	<b>20,1</b>	<b>37,8</b>	<b>99,3</b>	<b>816,7</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>29,7</b>	<b>47,9</b>	<b>197,5</b>	<b>1334,4</b>			

		День 6						
Завтрак								
Омлет натуральный	150	6,2	9,2	54,1	323,8	212		
Сосиска отварная	50	2,6	2,6	10,2	74,6	243		
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>12,9</b>	<b>15,1</b>	<b>107,6</b>	<b>615,6</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор солённый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149		
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	0,8	9,1	34,4	222,6	88		
Манты с (соусом в ассортименте)	200	24,4	10,7	45,3	374,9	392		
Компот из свежемороженных 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>30,0</b>	<b>20,5</b>	<b>133,8</b>	<b>839,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,9</b>	<b>35,6</b>	<b>241,4</b>	<b>1455,5</b>			

		День 7					
Завтрак							
Сырники с соусом (в ассортименте)	220	14,7	15,2	50,2	395,9	219	
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>17,9</b>	<b>17,5</b>	<b>88,8</b>	<b>581,2</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149	
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	6,25	9,59	33,36	244,74	112	
Жаркое по-домашнему с мясом	220	6,90	14,10	17,90	226,30	259	
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>16,7</b>	<b>24,2</b>	<b>98,7</b>	<b>678,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,6</b>	<b>41,7</b>	<b>187,5</b>	<b>1259,8</b>	



**День 8**

<b>Завтрак</b>									
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,5	14,1	15,9	216,8	171			
Котлета куриная с соусом красным	110	8,5	5,5	9,5	120,5	295/422			
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>17,3</b>	<b>21,9</b>	<b>49,2</b>	<b>461,1</b>				
<b>Обед</b>									
Икра кабачковая	100	1,2	6,2	11,2	105,3	73,1			
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102			
Макароны отварные	180	7,6	8,6	18,7	182,9	202			
Сосиска отварная с соусом	100	3,27	3,67	14,91	106,08	243/422			
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>880</b>	<b>25,6</b>	<b>26,5</b>	<b>88,8</b>	<b>696,1</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>42,9</b>	<b>48,5</b>	<b>138,0</b>	<b>1157,2</b>				

день 9

Завтрак

Каша рисовая 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	ПП
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>	

Обед

Икра свекольная	100	1,2	6,2	11,2	105,3	75
Суп картофельный с рыбой	250	2,8	5,9	25,3	164,9	122
Пюре гороховое	180	12,4	12,4	30,9	284,4	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>890</b>	<b>27,64</b>	<b>32,71</b>	<b>125,81</b>	<b>906,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,1</b>	<b>52,1</b>	<b>208,7</b>	<b>1455,4</b>	

		День 10						
Завтрак								
Блины с (соусом в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	397		
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	пр		
Кондитерское изделия	50	2,8	3,3	17,5	105,5	ПР		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376		
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>8,5</b>	<b>19,3</b>	<b>88,9</b>	<b>598,9</b>			
Обед								
Салат из капусты	100	1,2	3,7	4,7	56,8	45		
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>27,9</b>	<b>101,3</b>	<b>776,2</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>35,9</b>	<b>47,2</b>	<b>190,1</b>	<b>1375,1</b>			