



М. В. Фролова

«СД» сентября 2022 года



«Утверждаю»
ООО «Успехъ»

«УСПЕХЪ»

Н. В. Фролова

«СД» сентября 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		
		день 1				
Завтрак						
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
Итого завтрак:	550	18	18	87	574	
Обед						
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
Итого обед:	830	29,6	27,1	121,4	846,8	
Итого за день		47,4	44,6	208,4	1421,3	

день2						
Завтрак						
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
Итого завтрак:	560	24	18	74	572	
Обед						
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
Итого обед:	810	39,6	22,6	109,3	799,5	
Итого за день		63,7	40,6	182,9	1371,4	

день3						
Завтрак						
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
Итого завтрак:	550	11	23	99	558	
Обед						
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
Итого обед:	890	30,6	32,1	93,2	822,5	
Итого за день		42,0	55,1	192,4	1380,1	

день 4

Завтрак						
Блины со сгущенным молоком	100	4,5	4,5	29,0	170,0	397
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156,00	386
Кондитерское изделия	50	2,2	9,0	31,5	225,0	ПР
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	550	13	19	93	594	
Обед						
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
Итого обед:	890	24,2	36,3	97,6	813,5	
Итого за день		36,8	54,9	190,6	1407,5	

день 5						
Завтрак						
Макаронны 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
Итого завтрак:	550	12,8	18,8	90,1	570,3	
Обед						
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
Итого обед:	890	37,7	35,7	105,7	856,3	
Итого за день		50,5	54,5	195,7	1426,6	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	4,7	6,9	40,5	242,9	210
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
Итого завтрак:	550	11,4	12,8	94,0	534,7	
Обед						
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
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	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
Итого обед:	830	32,0	27,0	101,2	775,8	
Итого за день		43,4	39,8	195,2	1310,4	

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
Итого завтрак:	550	30,1	14,1	85,2	570,2	
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
Итого обед:	890	23,6	29,9	107,2	790,7	
Итого за день		53,7	44,0	192,4	1360,9	

день 8						
Завтрак						
Макаронны 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
Итого завтрак:	550	13,5	19,9	80,8	554,7	
Обед						
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
Итого обед:	860	26,6	38,2	91,9	819,5	
Итого за день		40,1	58,1	172,7	1374,2	

день 9						
Завтрак						
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
Итого завтрак:	560	11,4	19,4	82,9	548,6	
Обед						
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
Итого обед:	810	25,03	29,46	115,59	826,51	
Итого за день		36,4	48,9	198,5	1375,1	

день10						
Завтрак						
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
Итого завтрак:	600	9,3	12,4	94,2	522,7	
Обед						
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
Итого обед:	820	27,4	30,4	107,8	824,8	
Итого за день		36,7	42,8	201,9	1347,4	
Среднее значение завтрака за период		15,09	17,80	87,46	557,85	
Среднее значение обеда за период		28,33	28,06	105,09	790,58	
Среднее значение завтрака и обеда за период		43,42	45,86	192,54	1348,43	