

«Утверждаю»
Директор _____
« 14 » _____ 2022 года

«Утверждаю»
Директор ООО «Успех»
_____ Н. В. Фролова
« 04 » _____ 2022 года

Меню приготавливаемых блюд

(дотационное питание)

ООО "Успехь"

Меню приготавливаемых блюд дотационное

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
день 1						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	13,80	45,60	359,88	219
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	15	14	72	475	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	200	15,3307	5,44	35,45	252,08	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:	680	26,3	20,2	105,4	707,2	
Итого за день		41,1	34,4	177,4	1182,4	

день2

Завтрак						
Макароньы отварные	150	6,3	7,2	15,6	152,4	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
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	21	15	60	478	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,1	7,6	9,9	148,3	102
Пельмени отварные с соусом в ассортименте	200	24,4	10,7	42,3	363,1	391
Компот из свежемороженньых ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	491
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:	700	37,9	18,8	99,0	716,5	
Итого за день		59,2	33,4	159,0	1194,8	

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	40	2,4	2,5	16,0	37,2	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	9	20	81	476	
Обед						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	10,38	10,75	167,42	108
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
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:	710	22,9	25,3	91,0	682,1	
Итого за день		31,4	45,1	171,8	1157,8	

день 4

Завтрак						
Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	6	16	71	493	
Обед						
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	5,5	15,5	4,3	178,6	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	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
Итого обед:	710	25,6	33,7	79,2	744,7	
Итого за день		31,3	49,8	150,6	1238,1	

день 5

Завтрак						
Каша молочная Дружба	200	5,8	7,0	54,1	302,2	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Батон	30	1,8	1,9	12,0	27,9	576
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	9,2	9,3	94,3	452,1	
Обед						
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	4,21	13,18	20,37	216,94	96
Картофель тушеный	150	2,80	10,60	15,60	169,00	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
Итого обед:	710	18,4	32,0	91,5	726,1	
Итого за день		27,6	41,3	185,8	1178,3	

день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	4,7	6,9	40,5	242,9	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
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	520	9,7	10,9	83,6	471,4	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	0,84	9,09	34,37	222,63	88
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	23,1	93,5	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:	730	21,5	28,3	120,9	823,8	
Итого за день		31,3	39,2	204,5	1295,1	

день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	200	13,32	13,80	45,60	359,88	219
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	500	14,9	14,2	73,8	481,9	
Обед						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	6,25	9,59	33,36	244,74	112
Жаркое по- домашнему с мясом	220	6,9	14,1	17,9	226,3	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
Итого обед:	720	16,7	24,2	98,7	678,7	
Итого за день		31,6	38,4	172,5	1160,6	

день 8

Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	10,6	11,9	162,6	171
Котлета куриная с соусом красным	110	10,5	7,5	11,5	154,9	295/422
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	92,4	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	18,6	18,4	53,3	453,0	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	220	8,9	5,0	8,7	114,3	102
Макароны отварные	200	8,6	15,0	46,7	356,3	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
Итого обед:	770	24,3	24,0	104,4	730,2	
Итого за день		42,8	42,4	157,7	1183,2	

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
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	530	9,8	17,5	72,4	485,3	
Обед						
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:	710	23,83	23,26	104,42	721,25	
Итого за день		33,6	40,7	176,9	1206,5	

день10						
Завтрак						
Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Яблоко	130	1,8	0,4	20,7	94,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,5	43,0	376
Итого завтрак:	500	5,7	16,1	71,4	493,4	
Обед						
Свекольник	250	5,88	5,00	14,13	125	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:	720	26,2	24,2	96,6	707,5	
Итого за день		31,9	40,3	168,0	1200,9	
Среднее значение завтрака и обеда за период		36,18	40,50	172,41	1199,77	