

«Утверждаю»  
Директор



2024 года

«Утверждаю»  
Директор ООО «Успех»



И. В. Фролова

« 09 »

2024 года

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

**Меню приготавливаемых блюд платно 110руб**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день1</b>				
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном с томатом	100	11,00	11,00	3,50	160,00	290/331
Кисель из кураги	200	1,0	0,1	29,8	122,0	355
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>16,4</b>	<b>86,5</b>	<b>577,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	7,2	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
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	426	265
<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>28,1</b>	<b>28,0</b>	<b>129,6</b>	<b>881,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,5</b>	<b>44,4</b>	<b>216,1</b>	<b>1459,0</b>	

день2						
<b>Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	295,0	202
Азу по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147
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>21,4</b>	<b>21,5</b>	<b>79,8</b>	<b>613,4</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	13,8	11,3	211,0	102
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>28,5</b>	<b>29,5</b>	<b>131,8</b>	<b>906,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,9</b>	<b>51,0</b>	<b>211,6</b>	<b>1519,6</b>	

день3						
Завтрак						
Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Наггетсы	60	15,0	4,0	7,0	121	255
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Бутерброт с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>12,3</b>	<b>88,7</b>	<b>575,3</b>	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Поджарка	65	10,5	18	2,6	214	251
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
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>765</b>	<b>27,7</b>	<b>32,7</b>	<b>113,4</b>	<b>891,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,3</b>	<b>45,0</b>	<b>202,0</b>	<b>1466,3</b>	

	день 4		день 4		день 4	
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
Яблоко	150	3,2	1,0	30,0	144,0	пр
Бутерброд горячий с сыром	50	5,0	8,0	15,0	150,0	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>91</b>	<b>690</b>	
	<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0	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
Люля-кебаб мясной с соусом (65/45)	110	12,5	9,0	9,5	169,0	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>840</b>	<b>25,0</b>	<b>25,5</b>	<b>116,7</b>	<b>798,9</b>	
		<b>48,4</b>	<b>50,5</b>	<b>207,8</b>	<b>1488,9</b>	
<b>Итого за день</b>						

**день 5**

<b>Завтрак</b>						
Пельмени мясные отварные с соусом сметанным с томатом и луком	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
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>480</b>	<b>15,8</b>	<b>18,6</b>	<b>74,1</b>	<b>523,8</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
Азу по татарски	100	16,7	19,2	10,4	280,0	147,0
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>890</b>	<b>31,8</b>	<b>33,8</b>	<b>108,0</b>	<b>864,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,6</b>	<b>52,4</b>	<b>182,1</b>	<b>1388,1</b>	

день 6

**Завтрак**

Манты с (соусом в ассортименте)	220	16,0	16,0	42,0	364,0	392
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>520</b>	<b>17,5</b>	<b>16,4</b>	<b>67,1</b>	<b>472,3</b>	
<b>Обед</b>						
Икра овощная	60	1,2	2,3	6,3	50,7	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Картофель по деревенски	180	6,0	8,1	34,0	180,0	147
Гуляш из отварного мяса	100	8,4	15,3	3,6	185,8	
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>830</b>	<b>24,8</b>	<b>33,9</b>	<b>106,8</b>	<b>791,0</b>	
		<b>42,3</b>	<b>50,2</b>	<b>173,8</b>	<b>1263,3</b>	
<b>Итого за день</b>						

**день 7**

**Завтрак**

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
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,6</b>	<b>18,9</b>	<b>70,8</b>	<b>524,0</b>	

**Обед**

Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	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
Мясо тушеное	100	8,5	22	1,8	180	246
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>830</b>	<b>30,0</b>	<b>43,8</b>	<b>99,4</b>	<b>843,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,6</b>	<b>62,8</b>	<b>170,1</b>	<b>1367,7</b>	



день 8						
Завтрак						
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
Бутерброд с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
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>560</b>	<b>21,5</b>	<b>22,3</b>	<b>84,7</b>	<b>573,0</b>	
Обед						
Икра свекольная или марковная	60	1,5	3,3	5,6	65,0	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
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
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>910</b>	<b>27,8</b>	<b>25,6</b>	<b>123,2</b>	<b>848,2</b>	
		<b>49,2</b>	<b>48,0</b>	<b>207,9</b>	<b>1421,2</b>	
<b>Итого за день</b>						

день 9

**Завтрак**

Птица запеченная

85

19,3

16

0,06

221

288

Макаронные изделия отварные

200

9,2

9,5

41,0

285,5

202

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

**Итого завтрак:**

**625**

**14,2**

**16,3**

**83,7**

**757,5**

**Обед**

Овощи натуральные сезонные

60

0,0

0,0

1,2

4,8

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

Антрекот

80

13,4

13,7

0,0

182,0

249

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

574

Хлеб пшеничный

20

1,5

0,0

9,7

46,2

573

**Итого обед:**

**810**

**24,60**

**25,34**

**103,37**

**750,40**

**Итого за день**

**38,8**

**41,6**

**187,1**

**1507,9**

день10						
<b>Завтрак</b>						
Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>16,0</b>	<b>16,4</b>	<b>57,6</b>	<b>449,0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,50	41,00	214,90	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	20,0	19,0	20,0	331,0	259
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	574
Кондитерское изделие (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>	<b>27,3</b>	<b>30,2</b>	<b>126,6</b>	<b>890,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,2</b>	<b>46,5</b>	<b>184,2</b>	<b>1339,9</b>	
		<b>191,3</b>	<b>184,1</b>	<b>784,1</b>	<b>5755,9</b>	
		<b>275,47</b>	<b>308,40</b>	<b>1158,68</b>	<b>8466,03</b>	
		<b>466,75</b>	<b>492,48</b>	<b>1942,73</b>	<b>14221,89</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>76,5</b>	<b>544,0</b>	
<b>Среднее значение обед за период</b>		<b>27,0</b>	<b>27,8</b>	<b>115,1</b>	<b>816,0</b>	
<b>Среднее значение завтрак и обед за период</b>		<b>45</b>	<b>47</b>	<b>192</b>	<b>1360</b>	