

«Утверждаю»  
Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

« 2024г. »



«Согласовано»



Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День первый</b>							
Завтрак I	Макароны запеченные с сыром	200	10,24	11,81	40,64	308,80	№334
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,40</b>	<b>25,47</b>	<b>100,31</b>	<b>723,71</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№57
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>32,05</b>	<b>33,13</b>	<b>111,77</b>	<b>875,10</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1350</b>	<b>55,45</b>	<b>58,60</b>	<b>212,08</b>	<b>1598,81</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	18,1	31,46	5,68	384,01	№216
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Печенье	50	0,82	1,06	9,05	48,87	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,15</b>	<b>51,56</b>	<b>47,23</b>	<b>789,79</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№148
	Рис отварной	200	4,81	16,30	49,06	369,00	№639
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211,00	№439
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>29,43</b>	<b>25,38</b>	<b>112,63</b>	<b>823,85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1350</b>	<b>56,575</b>	<b>76,94</b>	<b>159,86</b>	<b>1613,64</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 недели День третий</b>							
Завтрак 1	Блинчики с яблоком	140	4,2	0,7	46,2	207,2	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	120	0,366	0,366	9,042	40,614	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>12,79</b>	<b>20,11</b>	<b>87,74</b>	<b>604,72</b>	
Обед	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,50	47,06	371,00	№204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>25,11</b>	<b>45,06</b>	<b>103,48</b>	<b>940,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1350</b>	<b>37,901</b>	<b>65,166</b>	<b>191,222</b>	<b>1544,824</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвертый</b>							
Завтрак I	Каша молочная "Дружба "	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№84
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,075</b>	<b>26,98</b>	<b>108,96</b>	<b>779,14</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	135,00	№76
	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217,27	№321
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	196,00	№248
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>23,71</b>	<b>23,01</b>	<b>114,72</b>	<b>744,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>42,785</b>	<b>49,99</b>	<b>223,68</b>	<b>1523,46</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День пятый</b>							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым джемом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,3	№366
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,5	№7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>31,28</b>	<b>41,295</b>	<b>75,925</b>	<b>820,055</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом лушеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	341,41	№450
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28,72</b>	<b>21,17</b>	<b>101,44</b>	<b>680,69</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>60</b>	<b>62,465</b>	<b>177,365</b>	<b>1500,745</b>	