



«Утверждаю»
 Директор ООО «Апроинвест»
 Демьяненко В.А.
 2024г.

Меню приготовляемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше

«Согласовано»

 « ____ » _____ 2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Макаронны 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	
	Моло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	550	23,40	25,47	100,31	723,71	
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	
	Итого за обед	800	32,05	33,13	111,77	875,10	
	Итого за день:	1350	55,45	58,60	212,08	1598,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День второй						
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	
	Итого за завтрак	550	27,15	51,56	47,23	789,79	
	Суп вермишевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	47,8	№148
	Рис отварной	200	4,81	16,30	49,06	369,00	№639
Обед	Печень тушенная 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
	Итого за обед	800	29,43	25,38	112,63	823,85	
	Итого за день:	1350	56,575	76,94	159,86	1613,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День третий								
Завтрак 1	Вяпнички 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		
Итого за завтрак		550	12,79	20,11	87,74	604,72		
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	
	Соуски 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		
	Итого за обед	800	25,11	45,06	103,48	940,1		
Итого за день:		1350	37,901	65,166	191,222	1544,824		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День четвертый							
	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		
Завтрак 1	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	
	Итого за завтрак	590	19,075	26,98	108,96	779,14		
	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	
Обед	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		
	Итого за обед	800	23,71	23,01	114,72	744,32		
	Итого за день:	1390	42,785	49,99	223,68	1523,46		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
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	
	Итого за завтрак	570	31,28	41,295	75,925	820,055	
	Суп картофельный с горохом лушеним	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№139
	Ёжки 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		
Итого за обед	800	28,72	21,17	101,44	680,69		
Итого за день:	1370	60	62,465	177,365	1500,745		