



«Утверждено»
 Директор ООО «Агроинвест»
 И.А. Меньшиков Д.А.
 2025г.

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше



«Согласовано»
 Виссентина Шенкина
 2025г.

Привязка	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак 1	Макаронны запеченные с яйцом	250	12,98	20,1	37,2	489,52 № 204	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 № 376	
	Итого за завтрак	550	13,35	20,43	50,65	545,48	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	67,8 № 148	
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	364,30 № 168	
	Гуаш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	189,00 № 277	
	Напиток из ябло с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55 № 394	
	Хлеб ржачий	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	810	27,60	24,76	100,67	817,15	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	3,08	2,78	72,92	341,38	
	Итого за день:	1710	44,02	47,97	123,57	1704,00	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День второй							
Завтрак I	Каши молочная пшеница	250/10	11,6	10,08	35,5	227,50 № 177		
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50 № 7		
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00 № 397		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50 № 6		
	Итого за завтрак	550	24,67	34,10	95,09	757,30		
	Расходник Ленинградский со светлой	250/10		3	4,5	20,1	135 № 76	
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369 № 639		
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00 № 248		
	Напиток из сахарного	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639		
Обед	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	810	24,71	30,20	125,50	884,10		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	400	0,31	0,31	27,54	391,55		
	Итого за день:	1760	49,68	64,61	248,13	2032,95		

Группы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День третий							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150,40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Бюгело	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Итого за завтрак	550	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Суп карбонадный с горохом, лушеним	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Макроновые изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282	
	Напиток из ягод см	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	34,03	33,71	134,40	983,23		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за полдник	350	0,83	1,06	29,05	272,15		
	Итого за день:	1700	62,33	59,83	239,29	1892,43		

Продукт пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак I	Омлет натуральным с зеленым горошком	180/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	550	24,14	46,32	46,29	725,80	123 № 57
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38		
	Тертая куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,23	364,30	№ 168
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	810	23,15	27,73	102,57	827,30		
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
Пирог с повидлом	100	2,23	1,72	43,87	202,50		
Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
Итого за полдник	400	2,56	2,03	71,41	336,35		
Итого за день:	1760	49,85	76,08	220,27	1879,44		

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак I	I неделя День пятый						
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Копченая мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	560	27,33	33,70	95,47	805,91	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и свежими овощами	200/50/60	28,56	17,63	50,29	482,8	№ 443
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	810	43,57	23,94	118,31	865,10	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200				90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	9,93	17,76	47,95	406,58	
	Итого за день:	1720	80,83	75,40	261,73	2077,59	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1	1 неделя День шестой							
	Оладьи с фруктами лжемол	180/50	11,86	9,89	107	558,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимон	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686		
	Моло вареное с ниррой кабанчиков	40/30	5,8	5,22	0,36	72		
	Итого за завтрак	550	22,08	17,89	139,77	806,82		
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165 № 113		
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211 №439		
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27 № 321		
	Напиток из сусофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 №639		
Обед	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	800	31,01	21,32	101,91	777,37		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке							
	Пирог с яблоком	200	7,20	8,85	20,00	90,00		
	Яблоко	100	0,305	0,305	6,07	133,27		
Итого за полдник		400	7,51	9,16	33,61	257,12		
	Итого за день:	1750	60,60	48,37	275,29	1841,31		

Пробём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День сальной								
Завтрак I	Макаронны запеченные с яйцом	250	12,98	20,1	37,7	489,52	№ 204	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Итого за завтрак	550	13,35	20,43	50,65	545,48		
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	67,8	№ 148	
	Калюста тушеная	200	5	9,2	21,4	281,97	№534	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	271,00	№282	
	Напиток ябл.см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
		Итого за обед	810	25,61	26,71	93,52	816,82	
		Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
Полдник	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за полдник	350	3,08	2,78	72,92	341,38		
	Итого за день:	1710	42,03	49,92	217,09	1703,67		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели День восьмой								
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	13,09	26,22	4,74	320,01	№ 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за завтрак	550	24,14	46,32	46,29	725,80		
	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369,00	№ 639	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248	
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	29,32	27,8	126,52	904,28			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00			
Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70			
Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845			
Итого за полдник	400	9,41	17,01	46,44	391,55			
Итого за день:	1750	62,865	91,125	219,245	2021,62			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1	2 недели День девятый							
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Йогурт	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Итого за завтрак	550	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439	
	Капуста тушенная с картофелем	200	10,05	11,33	41,25	364,30	№168	
	Напиток из ябл. соков	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Итого за обед	810	35,67	24,81	112,30	894,35		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
	Пирог с яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за полдник	350	8,03	9,91	35,12	272,15		
	Итого за день:	1710	71,17	59,78	223,26	1803,55		

Продукты питания	Наименование Блода	Валовая Блода	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День, десертный							
	Капша молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23 № 84	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр топленый	15	3,79	3,79		67,50 № 7	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50 № 6	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00 № 397	
	Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775	
	Итого за завтрак	550	20,44	25,91	110,90	783,81	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	153 № 76	
	Ежика мясные с соусом и свежими овощами	200/50/60	18,36	21,35	42,8	483,2 № 450	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухфруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60 № 639	
	Итого за обед	820	25,26	26,45	104,04	820,30	
	Сок в индивидуальной упаковке	200					
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	43,87	202,50	
	Итого за полдник	400	2,56	2,03	71,41	33,845	
	Итого за день:	1770	48,26	54,39	286,35	1930,45	
Полдник							

Присл. наши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День олимпиады							
Завтрак I	Котлета мясная	100	13,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,23	364,30	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
Итого за завтрак		560	30,37	28,53	89,66	799,21	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Тертые куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,9	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Напиток на ягода см	200	0,11	0,11	30,22	98,53	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед		810	19,72	32,17	114,36	827,95
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник		350	9,93	17,76	47,95	406,58	
Итого за день:		1720	60,02	78,46	251,97	2033,74	

Прочие лица	Наименование блюда	Валовая блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 месяц День девятилетия						
	Естичники домашние со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	538,03	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 686	
	Яблоко	100	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	550	19,13	15,42	113,07	786,85	
	Созынка по - домашнему с курой и сметаной	230/10/10	3	5,75	24,12	165 №157	
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27 № 321	
	Котлета рыбная	100	1,3	8,8	15,2	196,00 № 248	
	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	820	24,10	24,15	109,66	762,37	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,37	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,533	33,845	
	Итого за полдник	400	7,51	9,16	33,61	257,12	
	Итого за день:	1770	50,74	48,73	256,34	1806,34	
Подзаник							