

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьяненко Д.А.

« 01 » 09 2025г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Тфетгли мясные с соусом	70/30	11,05	13,12	10,48	205,60	№ 177
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 397
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	560	22,62	34,38	93,79	757,71	
Обед	Суп с круптой (рис) и томатом	250	3	7,12	39,82	100,5	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307,00	№ 168
	Гуляш мясной (свинина)	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,37	15,42	79,50	
	Итого за обед	830	31,65	31,85	150,51	872,55	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за полдник	300	2,25	1,72	63,87	292,50	
Итого за день:		1690	56,52	67,95	308,17	1922,76	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	18,1	31,46	20,09	384,01	№ 204
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	75	5,63	5,93	38,55	198,75	
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак	535	24,76	49,34	78,05	769,25	№ 76
Обед	Суп картофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 639
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369	№ 248
	Котлеты рыбные	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 639
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	800	29,32	27,8	127,02	906,78	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1635	54,39	77,445	232,605	1799,87	

Приём 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	180/50	27,29	26,33	50,06	541,89	№ 366
	Яблоко	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	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	590	32,16	31,40	93,85	756,85	
	Борщ из свежей капусты	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 139
Обед	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Тфтелеги куриные с соусом	70/30	12,74	9	6,8	135,90	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за обед	870	29,96	37,75	148,80	987,45	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,20	8,85	26,07	223,27	
Итого за день:		1760	69,32	78,00	268,72	1967,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307,00	№ 216
	Птица тушеная в соусе	50/50	15	5	4,00	156,15	№ 376
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 6
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	№ 7
	Итого за завтрак	560	29,61	21,09	81,50	644,26	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 57
	Ёжники мясные с соусом	200/50	16,8	23,4	45,2	398,90	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 168
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	№ 639
	Овощи свежие порционные	100	5,66	1,00	33,00	162,50	
Итого за обед	860	29,06	27,82	134,54	867,50		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1720	58,975	49,22	243,58	1635,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	560	27,47	35,66	99,31	813,11	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной	200/50	27	47,2	47,25	430	№ 443
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
	Итого за обед	750	42,01	53,51	115,77	814,80	
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за подник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1610	78,58	105,87	253,98	1985,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Хлеб пшеничный	75	5,63	5,93	38,55	198,55	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686
	Яблоко	100	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	545	20,40	18,59	124,62	712,08	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	29,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	№ 439
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	28,70	140,00	
	Итого за обед	820	32,37	21,56	120,84	819,87	
Подлник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1665	53,075	40,455	272,995	1655,795	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неслезя День сельмой							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные (спагетти)	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 84
	Гречка рубленый	100	12,84	10,32	3,30	187,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	№ 7
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 6
	Итого за завтрак	560	24,41	31,58	86,61	739,11	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	2,7	2,82	14,75	119,5	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307,00	№ 534
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,50	100,00	
Итого за обед	810	32,16	29,26	122,72	886,05		
Подник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Итого за подник	300	2,25	1,72	63,87	292,5	
Итого за день:		1670,00	58,82	62,56	273,20	1917,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День восьмой							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	18,1	31,46	20,09	384,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	№ 6
	Хлеб пшеничный	75	5,63	5,93	38,55	198,75	№ 7
	Печенье	50	0,82	1,06	13,79	48,875	
	Итого за завтрак	535	24,76	49,34	78,05	769,25	
	Рассольник Ленинградский	250	5,2	4,5	20,1	135	№ 139
Обед	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369	№ 639
	Котлеты рыбные	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	20,50	100,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,37	15,42	79,50	
	Итого за обед	830	29,16	32,57	141,42	966,10	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
Подник	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
	Итого за день:	1665	54,225	82,215	247,005	1859,19	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День девятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	180/50	27,29	26,33	50,06	541,89	№ 366
	Яблоко	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	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	590	32,16	31,40	93,85	756,85	
Обед	Свекольник со свиной	250/10	3,12	0,24	17,88	88,8	№ 57
	Полуобеды ленивые с соусом	220/30	17,2	29,42	32,45	418	№ 439
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	4,76	0,84	28,70	140,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,37	15,42	79,50	
Итого за обед	790	27,44	32,98	124,67	824,85		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Итого за полдник	300	7,2	8,85	26,07	223,27	
Итого за день:		1680	66,795	73,225	244,585	1804,965	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День десятый							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	250/10	12,56	14,16	51,56	383,75	№ 335
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	67,50	
	Масло сливочное	15	0,15	10,87	0,21	115,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	550	21,06	33,58	88,02	747,86	№ 76
Обед	Щи из свежей капусты	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 76
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	28,70	140,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	12,68	211	
	Итого за обед	810	34,38	29,27	119,86	913,60	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845	
Итого за день:		1660	55,745	63,155	235,415	1785,305	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День одиннадцатый							
Завтрак I	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Каша гречневая расщипчатая	200	10,05	11,33	41,25	307,00	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00	
	Итого за завтрак	560	30,51	30,49	93,50	749,11	
Обед	Сотынка по домашнему с курой	250/10	7,5	5,75	24,12	165	№ 61
	Капустка тушеная с курой	250	12,4	20,4	7,5	275,01	
	Напиток из ягод см	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	4,76	0,84	28,70	140,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	2,37	15,42	79,50	
Итого за обед	855	27,00	29,49	105,94	758,06		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Итого за полдник	300	9,1	16,7	38,9	357,7	
Итого за день:		1715	66,61	76,68	238,34	1864,87	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели. День двенадцатый								
Завтрак 1	Блинчики домашние со сладким соусом	135/50	10,91	10,82	80,3	419,42		
	Хлеб пшеничный	75	5,63	5,93	38,55	198,75		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 686	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за завтрак	560	16,91	17,08	131,80	674,13		
	Суп картофельный со свиной	250/10	3,05	7,75	24,12	171	№ 157	
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321	
Обед	Котлета, биточки рыбные	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	28,70	140,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,5	4,74	30,84	159,00		
	Итого за обед	890	30,01	31,13	149,20	969,87		
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00		
Полдник	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	300	0,305	0,305	27,535	123,845		
	Итого за день:	1750	47,22	48,51	308,53	1767,84		