



«Утверждено»
Директор ООО «Агроинвест»
Демьяненко Д.А.

« 28.07.2025г »

«Согласовано»

« ____ » ____ 2025г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
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
	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 1	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	
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 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	Блинчики Домашние с фруктовым соусом	135/30	4,2	0,7	46,2	317,2	
	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	575	12,79	20,11	87,74	714,72	
	Щи из свежей капусты на со сметаной	250	2,20	5,96	10,28	105,00	№61
Обед	Макаронные изделия отварные	200	7	16,49	47,05	371,00	№204
	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	29	37,45	114,47	921,1	
	Итого за день:	1375	41,791	57,556	202,212	1635,824	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
	1 неделя День четвертый		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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
	Итого за завтрак	590	19,075	26,98	108,96	779,14	
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	
	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		
I неделя День пятый							
Завтрак I	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	
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	
	Итого за обед	800	28,72	21,17	101,44	680,69	
	Итого за день:	1370	60	62,465	177,365	1500,745	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День шестой							
Завтрак I	Каша молочная манная	250	8,625	10,375	38,7	393,51	№179 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Яйцо куриное вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	565	15,45	27,785	71,33	712,56	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250	1,2	2,4	5,9	107,8	№148
	Икра свекольная	100	0,53	2,81	3,53	91,75	№54 2011г
	Плов со свиной	200	21,6	11,8	37,8	454,01	№443 2004г
	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	26,84	17,72	97,45	849,61	
	Итого за день:	1365	42,29	45,505	168,78	1562,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День седьмой							
Завтрак 1	Оладьи с фруктовым джемом	135/50	8,91	7,42	80,3	419,42	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	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	560	13,65	22,975	120,335	742,675	
Обед	Суп овощной со сметаной	250	6,9	5,45	13,53	130,8	№202 2005г
	Макаронные изделия отварные	200	7	16,49	47,05	371,00	№204
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	155,9	
	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	24,80	31,54	108,52	841,80	
Итого за день:		1360	38,45	54,515	228,855	1584,475	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День восьмой							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	7,53	7	22,78	312,13	№ 93 2011г
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50	№6
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	20	0,32	0,42	3,62	19,54	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Итого за завтрак	555	12,285	22,67	58,9	621,08	
Обед	Суп картофельный со свиной	250	2,66	3,37	15,01	210,35	№89 2007г
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	220,30	№277
	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	29,06	25,73	109,78	933,70	
	Итого за день:	1355	41,345	48,4	168,68	1554,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День девятый							
Завтрак 1	Омлет натуральным 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	1,36	1,76	15,08	81,45	
	Итого за завтрак	550	27,685	52,26	53,26	822,37	
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Шоре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	257,27	№ 321
	Суфле рыбное	100	19,57	18,71	17,71	316,14	
	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	29,87	35,11	101,43	880,51	
	Итого за день:	1350	57,555	87,37	154,69	1702,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 недели День десятый						
Завтрак I	Каша пшенная	250	11,6	10,075	35,5	227,50	
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	115,50 №6	
	Хлеб пшеничный	40	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	178,00 №469	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11 №376	
	Итого за завтрак	555	19,675	31,585	94,96	694,91	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25 №140	
	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	264,8	
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261 №282	
	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	35,91	29,91	105,42	908,10	
	Итого за день:	1355	55,585	61,495	200,38	1603,01	