

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

2025г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше

2025г							
Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше							
Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	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	
	Хлеб пшеничный	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
	Яйцо вареное	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№376
	Чай с сахаром	550	23,40	25,47	100,31	723,71	
	Итого за завтрак	250	2,2	6,8	13,38	123	№57
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	Каша гречневая рассыпчатая	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Котлета мясная	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Напиток из сухофруктов	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Хлеб ржаной	800	32,05	33,13	111,77	875,10	
	Итого за обед	1350	55,45	58,60	212,08	1598,81	
Итого за день:							



2025г

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 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
	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	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	575	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
	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	29,01	37,46	114,48	921,1	
Итого за день:		1375	41,801	57,566	202,222	1525,824	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 неделя День четвертый						
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба "	250	7,21	1,68	49,5	240
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	110
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	150
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	100
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	10
	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	150
	Итого за завтрак	590	19,075	26,98	108,96	779
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,00	4,50	20,10	110
	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	100
	Котлета рыбная	100	13,00	8,80	15,20	150
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	10
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	100
	Итого за обед	800	23,71	23,01	114,72	420
Итого за день:		1390	42,785	49,99	223,68	1200

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			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	4
	Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	11
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	15
	Сыр порционный	15	3,79	3,79	0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	3
	Итого за завтрак	570	31,28	41,295	75,925	82
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/50	17,21	18,47	39,18	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	
	Итого за обед	800	28,72	21,17	101,44	
Итого за день:		1370	60	62,465	177,365	150