



«Утверждаю»  
 Директор ООО «Агроинвест»  
 Демьяненко Д.А.  
 11.05.2024г.



«Согласовано»  
 З.В. Висоцкая  
 11.05.2024г.

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		
<b>1 неделя День первый</b>							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>39,58</b>	<b>66,52</b>	<b>721,99</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	Гуляш из свинины	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	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,60</b>	<b>24,76</b>	<b>100,67</b>	<b>737,85</b>	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>50,57</b>	<b>67,12</b>	<b>139,44</b>	<b>1801,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День второй							
Завтрак I	Каша молочная пшеничная	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,67</b>	<b>34,10</b>	<b>95,09</b>	<b>757,30</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	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 сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>24,71</b>	<b>30,20</b>	<b>125,50</b>	<b>884,10</b>	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>27,54</b>	<b>391,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>49,68</b>	<b>64,61</b>	<b>248,13</b>	<b>2032,95</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 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	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Суп карофельный с горохом душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Паннаток 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>34,03</b>	<b>33,71</b>	<b>134,40</b>	<b>983,23</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>0,83</b>	<b>1,06</b>	<b>29,05</b>	<b>272,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1700</b>	<b>62,33</b>	<b>59,83</b>	<b>239,29</b>	<b>1892,43</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак I	Омлет натуральный 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,80</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>23,15</b>	<b>27,73</b>	<b>102,57</b>	<b>750,00</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>49,85</b>	<b>76,08</b>	<b>220,27</b>	<b>1802,14</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День пятый</b>							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Котлета 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,33</b>	<b>33,70</b>	<b>95,47</b>	<b>805,91</b>	
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 с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>43,57</b>	<b>23,94</b>	<b>118,31</b>	<b>865,10</b>	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>17,76</b>	<b>47,95</b>	<b>406,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>80,83</b>	<b>75,40</b>	<b>261,73</b>	<b>2077,59</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День шестой</b>							
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	180/50	11,86	9,89	107	558,00	
	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
	Яйцо вареное с икрой кабачковой	40/30	5,8	5,22	0,36	72	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,08</b>	<b>17,89</b>	<b>139,77</b>	<b>806,82</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушеная 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 сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>31,01</b>	<b>21,32</b>	<b>101,91</b>	<b>777,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1750</b>	<b>60,60</b>	<b>48,37</b>	<b>275,29</b>	<b>1841,31</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День седьмой</b>							
Завтрак 1	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>39,58</b>	<b>66,52</b>	<b>721,99</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	№534
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>25,61</b>	<b>26,71</b>	<b>93,52</b>	<b>692,85</b>	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>48,58</b>	<b>69,07</b>	<b>232,96</b>	<b>1756,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День восьмой</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,80</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>29,32</b>	<b>27,8</b>	<b>126,52</b>	<b>904,28</b>	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,41</b>	<b>17,01</b>	<b>46,44</b>	<b>391,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1750</b>	<b>62,865</b>	<b>91,125</b>	<b>219,245</b>	<b>2021,62</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День девятый</b>							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 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	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>35,67</b>	<b>24,81</b>	<b>112,30</b>	<b>837,05</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,03</b>	<b>9,91</b>	<b>35,12</b>	<b>272,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>71,17</b>	<b>59,78</b>	<b>223,26</b>	<b>1746,25</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак I	Каша молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,44</b>	<b>25,91</b>	<b>110,90</b>	<b>783,81</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом и свежими овощами	200/50/60	18,36	21,35	42,8	386,9	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>25,26</b>	<b>26,45</b>	<b>104,04</b>	<b>706,00</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1770</b>	<b>48,26</b>	<b>54,39</b>	<b>286,35</b>	<b>1816,15</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День одиннадцатый</b>							
Завтрак I	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,37</b>	<b>28,53</b>	<b>89,66</b>	<b>741,91</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Тефтели 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 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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>19,72</b>	<b>32,17</b>	<b>114,36</b>	<b>807,95</b>	
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	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>17,76</b>	<b>47,95</b>	<b>406,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>60,02</b>	<b>78,46</b>	<b>251,97</b>	<b>1956,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День двенадцатый</b>							
Завтрак 1	Блинчики 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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,13</b>	<b>15,42</b>	<b>113,07</b>	<b>786,85</b>	
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№157
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>24,10</b>	<b>24,15</b>	<b>109,66</b>	<b>762,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1770</b>	<b>50,74</b>	<b>48,73</b>	<b>256,34</b>	<b>1806,34</b>	