

«Утверждаю»
Директор

Григорьева Г.И.

« 09 » 01



2023 года

«Утверждаю»

Директор ООО «Успехъ»

Григорьева Г.И. Н. В. Фролова

« 09 »

01

2023 года



Менюготавливаемых блюд от 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория (платно 100руб.)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,90	17,30	55,00	443,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Булочка с помадкой	50	6,3	5,7	30,8	181,0	294
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	600	25	23	111	732	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп-лапша на курином бульоне	250	2,60	5,50	35,00	180,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	23,3	23,3	43,8	475,6	259
Булочка с помадкой	50	6,3	5,7	30,8	181,0	294
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	860	35,0	34,6	154,0	1027,1	
Итого за день		38,5	37,0	172,4	1176,2	
день2						
Завтрак						

Макароны отварные	200	7,2	7,7	44,0	272,0	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/422
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	610	20	21	102	667	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	6,3	68,7	75,74
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,8	13,0	25,0	220,2	102
Пельмени отварные с молочным соусом	250	13,7	10,0	48,0	337,4	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	491
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	860	31,8	31,3	144,2	939,3	
Итого за день						
		38,6	38,3	170,1	1178,1	
день3						
Завтрак						
Вареники с творогом молочным соусом	250 /50	16,5	10,4	51,0	379,0	218/327
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Булочка закусочная	70	22,0	2,0	40,0	258,0	436
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376

Итого завтрак:	550	40	20	120	823	
Обед						
Икра кабачковая	60	2,7	2,7	7,0	63,2	73; 73.1
Суп с клецками на м/к бульоне	250	10,00	8,10	25,00	215,00	108
Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	6,5	11,0	39,0	252,0	127/128
Котлеты рыбные с соусом	110	6,2	5,2	6,5	97,0	234/422
Булочка закусочная	70	22,0	2,0	40,0	258,0	436
Компот из сухих яблок	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	910	50,2	29,1	160,0	1069,7	
Итого за день		37,8	40,7	161,9	1166,0	
день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Бутерброт горячий с сыром	70	5,0	3,0	9,0	99,0	7
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	23	21	82	644	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	250	10,6	11,9	12,5	201,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	249,3	171

Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484
Яблоко	100	1,8	0,3	22,0	99,0	пр
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	30,2	26,7	130,8	895,8	
Итого за день		40,3	38,0	170,5	1186,5	
день 5						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	15,8	17,4	52,0	433,8	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Булочка с помадкой	50	6,3	5,7	30,8	181,0	294
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	600	23,7	23,4	108,8	725,1	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250	7,80	10,10	28,00	240,00	96
Картофель тушеный	180	8,20	7,80	33,00	235,00	172
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Булочка с помадкой	50	6,3	5,7	30,8	181,0	294
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	890	35,0	32,6	147,3	1002,0	
Итого за день		39,7	38,0	168,5	1195,3	
день 6						
Завтрак						
Омлет натуральный	150	10,3	10,1	4,2	149,3	212
Сосиска отварная	50	3,2	2,1	8,4	158,7	243
Батон	20	1,0	1,0	6,4	38,6	576
Яблоко	200	3,0	1,2	28,0	110,0	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	17,6	14,4	56,1	492,6	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,2	4,8	70,71
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	8,3	10,6	39,4	281,0	88
Рагу из овощей и мяса	240	17	17	17	289,0	322
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Компот из свежемороженных ягод	200	0,17	0,04	24,1	98,5	491
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	890	29,3	28,0	116,6	834,1	
Итого за день		40,9	40,7	144,1	1227,7	
день 7						
Завтрак						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,90	17,30	55,00	443,00	219/326,334

Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0,0	10,0	38,0	377
Итого завтрак:	610					
		21,9	21,6	102,0	679,3	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	60	0,0	0,0	1,8	6,0	70,71
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	5,10	6,80	26,30	181,30	112
Жаркое по- домашнему с мясом	260	20,0	22,1	43,0	412,0	259
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	870	31,3	33,0	134,7	909,8	
Итого за день		40,6	29,1	181,6	1238,4	
день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	9,5	50,0	326,0	171
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Батон	40	1,0	0,2	20,0	84,0	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	610	20,7	22,2	103,6	692,5	
Обед						

Икра кабачковая	60	2,7	2,7	6,0	53,2	73; 73.1
Суп гороховый на м/к бульоне	250	10,8	13,0	15,0	220,2	102
Макароны отварные	180	6,5	8,7	39,6	262,7	202
Антрекот с соусом	110	13,4	13,7	0,0	182,0	249/422
Напиток из сушеных фруктов	200	0,70	0,30	18,00	60,00	388
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	840	36,6	38,4	97,5	866,6	
Итого за день		57,3	60,7	201,1	1559,1	
день 9						
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	15,30	10,00	40,00	311,2	173
Батон с маслом шоколадным	30	1,1	8,3	6,5	105,1	576/14
Булочка с помадкой	50	6,3	5,7	30,8	181,0	294
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Итого завтрак:	580	24,3	24,4	105,5	719,3	
Обед						
Икра овощная	60	1,2	4,3	5,3	58,7	75,74
Суп картофельный с рыбой	250	6,5	7,9	25,0	200,0	122
Пюре гороховое	180	8,8	7,6	31,0	220,0	199
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Булочка с помадкой	50	6,3	5,7	30,8	181,0	294
Кисель	200	0,27	0,10	25,6	108,2	484

Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	890	34,77	33,30	146,65	988,90	
Итого за день		37,6	40,1	169,9	1190,8	
день10						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Кондитерское изделие	60	3,4	4,0	21,0	126,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	550	21,7	22,1	94,1	671,3	
Обед						
Салат из капусты (сезонный)	60	0,7	1,2	2,8	29,0	45,46,47
Свекольник	250	7,6	6,3	17,6	158,0	98
Плов с мясом	260	17,00	19,00	46,00	430	265
Яблоко	130	2,1	0,5	24,0	108,5	пр
Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Итого обед:	810	30,2	27,1	133,0	910,0	
Итого за день						
Итого завтрак		237,4	213,5	984,8	6846,6	
Итого обед		314,11	314,20	1364,59	9443,31	
Итого		551,53	527,71	2349,38	16289,93	

Среднее значение завтрака за период		18	18	76	544	
Среднее значение обед за период		25	27	115	816	
Среднее значение завтрак и обед за период		43	45	191	1360	