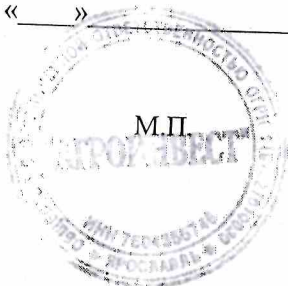


«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»


Демьянченко Д.А.

« » 2024г



«Согласовано»



« » 2024г

М.П.

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 12 лет и старше

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

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 1	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	
	Итого за завтрак	550	19,90	39,58	66,52	721,99	
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	
	Итого за обед	810	27,60	24,76	100,67	737,85	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник	325	3,08	2,78	72,92	341,38		
Итого за день:		1685	50,57	67,12	139,44	1801,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	250	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
	Итого за завтрак	540	24,67	34,10	95,09	757,30	

Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217,27	№321
	Шницель из свинины	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		810	27,00	28,50	106,44	797,37	
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	
Итого за полдник		400	0,31	0,31	27,54	391,55	
Итого за день:		1750	51,97	62,91	229,07	1946,22	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	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	
	Итого за завтрак		540	27,48	25,06	75,84	637,06
Обед	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Биточек мясной	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	34,03	33,71	134,40	983,23
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник		325	0,83	1,06	29,05	272,15	
Итого за день:		1665	62,33	59,83	239,29	1892,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	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	
	Итого за завтрак	520	24,14	46,32	46,29	725,80	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	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	
	Итого за обед	810	23,90	30,00	87,62	719,37	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	375	2,56	2,03	71,41	326,35	
Итого за день:		1705	50,60	78,35	205,32	1771,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Хлеб пшеничный	50	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	550	21,62	20,60	76,81	587,18	

Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свининой	250	27	14,75	45,25	430	№443
	Икра кабачковая	60	1,56	2,88	5,04	52,80	
	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	810	43,57	23,94	118,31	865,10	
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	
	Итого за полдник	350	9,93	17,76	47,95	406,58	
Итого за день:		1710	75,12	62,30	243,07	1858,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак 1	Жаркое по - домашнему	250	18,54	10,2	22,5	260,40	№ 436
	Овощи порционные свежие	60	0,49	0	1,72	8,77	
	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
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Итого за завтрак	590	27,24	16,77	56,63	513,49	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушенная 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 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	36,86	23,65	113,96	867,10	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	375	7,51	9,16	33,61	257,12	
Итого за день:		1765	71,61	49,58	204,20	1637,71	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День седьмой							
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	
	Итого за завтрак	550	19,90	39,58	66,52	721,99	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369	№ 639
	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	
Итого за обед	810	25,42	33,81	121,18	873,85		
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник	325	3,08	2,78	72,92	341,38		
Итого за день:		1685	48,39	76,17	260,62	1937,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День восьмой							
Завтрак 1	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
	Итого за завтрак	540	20,28	25,70	109,09	774,03	
	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140

Обед	Овощное рагу со свиной	200/50	2,36	7,46	19,71	280,25	№331
	Овощи порционные	60	0,49		1,7	8,77	
	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	810	18,25	13,66	80,35	659,37	
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	
	Итого за полдник	400	9,41	17,01	46,44	391,55	
	Итого за день:	1750	47,93	56,37	235,88	1824,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День девятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	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	
	Итого за завтрак	540	27,48	25,06	75,84	637,06	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	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	810	22,91	25,31	108,00	732,32	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	325	8,03	9,91	35,12	272,15	
	Итого за день:	1675	58,41	60,28	218,96	1641,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	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	
	Итого за завтрак	520	24,14	46,32	46,29	725,80	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	18,47	37,76	334,1	№ 450
	Икра кабачковая	60	1,56	2,88	5,04	52,80	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Итого за обед	820	25,26	26,45	104,04	706,00	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	375	2,56	2,03	71,41	326,35	
Итого за день:		1715	51,96	74,80	221,74	1758,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День одиннадцатый							
Завтрак 1	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	
	Итого за завтрак	560	30,37	28,53	89,66	741,91	

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Печень тушеная в сметане	70/30	19,91	5,97	7,45	211	№439
	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	
	Итого за обед	810	32,63	29,14	115,01	883,05	
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	
	Итого за полдник	350	9,93	17,76	47,95	406,58	
Итого за день:		1720	72,93	75,43	252,62	2031,54	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День двенадцатый							
Завтрак 1	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369,00	№ 639
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	560	22,83	32,68	85,37	740,82	
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	
	Итого за обед	820	24,10	24,15	109,66	762,37	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	375	7,51	9,16	33,61	257,12	
Итого за день:		1755	54,44	65,99	228,64	1760,31	

