

«Утверждено»
 Директор ООО «Агроинвест»
 Демьяненко Д.А.
 2025г.



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше



Пример-меню	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г			
I неделя День первый								
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		48,875		
	Итого за завтрак	550	19,90	39,58	66,52	721,99		
Обед	Суп вермишелевый с курицей	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	
	Салатик 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 яблони/Дульсифон/Улановке	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		
Итого за полдник	350	3,08	2,78	72,92	341,38			
Итого за день:		1710	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 I	Каша молочная пшенная	250/10	11,6	10,08	33,5	227,50	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Кефир 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	550	24,67	34,10	95,09	757,30	
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	
	Итого за обед	810	24,71	30,20	125,50	884,10	
Полдник	Сок в шланге/дуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Молоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
Итого за полдник		400	0,31	0,31	27,54	391,55	
Итого за день:		1760	49,68	64,61	248,13	2032,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День третий								
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366	
	Йогурт	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:		550	27,48	25,06	75,84	637,06		
Обед	Суп карфельный с горошком душистым	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204	
	Колбаса мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282	
	Напиток из ягод см	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 яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
Итого за полдник:		350	0,83	1,06	29,05	272,15		
Итого за день:		1700	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 I	Омлет натуральный с вареным 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 лордционный	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	550	24,14	46,32	46,29	725,80		
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Тертая курица с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,35	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	810	23,15	27,73	102,57	750,00			
Сок в индивидуальной упаковке								
Полдник		200			20,00	90,00		
		100	2,25	1,72	43,87	202,50		
		100	0,305	0,305	7,535	33,845		
		400	2,56	2,03	71,41	326,35		
Итого за полдник		400	2,56	2,03	71,41	326,35		
Итого за день:		1760	49,85	76,08	220,27	1802,14		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	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	4,56	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
Итого за завтрак		560	27,33	33,70	95,47	805,91	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и говяжьими околками	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	
Итого за обед		810	43,57	23,94	118,31	865,10	
Полдник	Сок в янтарном вкусе	200			30,00	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	80,83	75,40	261,73	2077,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 неделя День шестой							
	Оладьи с фруктовыми соусом	180/50	11,86	9,89	107	558,00		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром в пакетике	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02 № 086		
	Яйцо вареное с икрой кабачковой	40/30	5,8	5,22	0,36	72		
	Итого за завтрак	550	22,08	17,89	139,77	806,82		
	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		
	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	800	31,01	21,32	101,91	777,37		
	Сок виноградный натуральный	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		
	Итого за полдник	400	7,51	9,16	33,61	257,12		
	Итого за день:	1750	60,60	48,37	275,29	1841,31		

Приним пищи	Наименование блока	Выход блока	Цифровые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели, День сельхозой							
Завтрак I	Сосиски отварные	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 курицей	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая	200	5	9,2	21,4	188	№ 34
	Котлета мясная	100	15,9	1,4	16	261,00	№ 282
	Натюрморт в/от 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	25,61	26,71	93,52	692,85
Полдник	Сок в упаковке, алычи, лимонное	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	
Итого за полдник		350	3,08	2,78	72,92	341,38	
Итого за день:		1710	48,58	69,07	232,96	1756,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 недели. День восьмой						
	Омлет картофельный 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 № 176	
Завтрак 1	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	550	24,14	46,32	46,29	725,80	
	Сыр картофельный с горохом тушеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18 № 139	
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369,00 № 639	
	Колбаса рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00 № 218	
Обед	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	29,32	27,8	126,52	904,28	
	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
Подлинк	Яб. сок	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за подлинк	400	9,41	17,01	46,44	391,55	
	Итого за день:	1750	62,865	91,125	219,245	2021,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Ветки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделиа День девятый						
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130,10	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	550	27,48	25,06	75,84	637,06	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	230,10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Печенье тушеная в сметане	300/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	1,33	41,25	307	№168
	Парник из яблок 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	35,67	24,81	112,30	837,05	
	Сок в наливальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яблоком	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	8,03	9,91	35,12	272,15	
	Итого за день:	1710	71,17	59,78	223,26	1746,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. плотность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	2 недели День десятый							
	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	
	Молоко сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
Завтрак 1	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397	
	Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775		
	Итого за завтрак	550	20,44	25,91	110,90	783,81		
	Расходник Ленинградский со сметаной	250-10	3	4,5	20,1	135	№ 76	
	Фарш мясной с соусом и свежими овощами	200:50:60	18,36	21,35	42,8	386,9	№ 450	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
	Напиток из сульфуратов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Итого за обед	820	25,26	26,45	104,04	706,00		
	Сок виноградный упаковке	200			20,00	90,00		
Полдник	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
	Молоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	400	2,56	2,03	71,41	326,35		
	Итого за день:	1770	48,26	54,39	286,35	1816,15		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 недели. День, одиннадцатый								
Завтрак 1	Колбаса 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	Шницель свиной с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,38	105	№ 61	
	Тертые 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 см	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	19,72	32,17	114,36	807,95		
Полдник	Сок в пятилитровой упаковке	200			20,00	90,00		
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70		
	Черешня	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	60,02	78,46	251,97	1956,44		

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День двенадцатый							
Завтрак 1	Блинные 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	
	Итого за завтрак	550	19,13	15,42	113,07	786,85	
	Сок яблочный - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№ 157
	Перекартофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Котлетки 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 яблочный-лимонный-лимонный	200	7,20	8,85	20,00	90,00	
	Пирог с яблоком	100	0,305	0,305	6,07	133,27	
	Яблоко	100	7,51	9,16	33,61	33,845	
Итого за полдник		400	7,51	9,16	33,61	257,12	
Итого за день:		1770	50,74	48,73	256,34	1806,34	