

«Утверждаю»

Директор



С. А. Рогова *Рогова*

« 09 » января 2025 года

«Утверждаю»

Директор ООО «Успехъ»



Н. В. Фролова

« 09 » _____ 2025 года

Меню дополнительного питания

(кашемикс)

Меню приготавливаемых блюд платно (завтрак-110руб;обед-130руб; полдник-50руб.)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		день1				
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	240,0	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Куриные окорочка, тушенные в соусе сметанном с томатом	100	11,00	11,00	3,50	160,00	290/331
Кисель из кураги	200	0,3	0,1	26,6	108,2	355
Итого завтрак:	500	19,7	16,4	83,3	554,4	
Обед						
Свекольник	250	4,9	5,6	31,3	188,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	399	265
Итого обед:	890	30,6	28,0	139,9	900,2	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Ватрушка с творогом	100	9,00	6,00	28,00	200,00	410
Итого полдник	300	10,0	6,2	48,2	286,6	

день2						
Завтрак						
Макаронные изделия отварные	200	9,2	4,0	41,0	250,0	202
Азу по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	21,4	16,0	79,8	568,4	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,5	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	180	13,0	13,0	50,0	375,0	392
Соус томатный	40	0,40	1,80	2,4	28,0	248
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	780	27,9	31,7	134,3	933,5	
Полдник						
Оладьи со сгущенным молоком (80/20)	100	8,0	8,0	25,0	200,0	401
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого за день		49,3	47,7	214,1	1501,9	

день3

Завтрак

Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Наггетсы	60	15,0	4,0	7,0	121	255
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	575	25,0	15,8	88,3	589,0	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
Поджарка	100	10,5	18	2,6	214	251
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Напиток из шиповника	200	1,5	0,5	22	111	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	840	30,2	32,7	121,9	979,0	

Полдник

Манник со сгущенным молоком	100/20	4,80	2,60	28,00	159,00	230
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Итого полдник	320	5,0	2,7	43,0	216,0	

день 4

Завтрак

Омлет натуральный	250	12,5	15,5	35,0	335,0	212
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0	пр
Бутерброд горячий с сыром	50	5,0	8,0	15,0	150,0	7
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	570	22	24	77	615	

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0	45
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	178,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,5	11,0	45,0	265,0	127/128
Люля-кебаб мясной с соусом (80/30)	110	34,5	18,0	3,1	313,0	7290/248
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20,0	81,0	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	880	52,1	40,3	118,7	1035,0	

Полдник

Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	300	8,6	11,0	59,0	378,4	

день 5						
Завтрак						
Бургер	130	13,0	10,3	48,0	280,0	28
Картофель по деревенски	150	4,5	12,0	25,5	252,0	147
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	480	17,7	22,3	82,5	570,0	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
Рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
Азу по татарски	100	10,0	12,0	10,4	188,0	147,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	810	26,2	25,0	113,4	798,1	
Полдник						
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
Блины с соусом в ассортименте	100	5,4	5,3	18,0	145,0	256
Итого полдник	300	5,6	5,3	36,0	247,7	

день 6						
Завтрак						
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202
Вафли	30	1,3	2,1	11,3	70	пр
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	580	17,9	18,6	86,8	617,0	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
Гуляш из отварного мяса	100	8,4	15,3	3,6	185,8	246,0
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	810	24,9	29,7	115,6	869,3	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Панкейки с соусом в ассортименте	100	8,0	8,0	20,0	184,0	401
Итого полдник	300	9,0	8,2	40,2	270,6	

день 7

Завтрак

Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	392
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	248
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Фрукт сезонный	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	640	19,7	17,1	87,5	590,0	

Обед

Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291
Кондитерское изделия (чокопай)	30	1,3	5,4	18,9	129,0	пр
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	28,6	32,5	134,6	962,4	

Полдник

Пирожки печеные с повидлом	100	5,50	4,70	56,20	289,00	406
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	300	11,1	9,7	70,2	412,4	

день 8						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	5,3	43,5	240,0	171
Мясо тушеное	100	8,5	22	1,8	180	246
Бутерброд с сыром	40	1,4	0,3	16,0	91,0	1
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	17,5	27,6	80,0	588,0	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	388,4	259
Фрукт сезонный	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	890	25,9	25,3	129,6	886,7	
Полдник						
Булочка с повидлом обсыпная	100	3,00	3,00	45,00	215,00	426
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
Итого полдник	300	8,6	8,0	59,0	338,4	

день 9						
Завтрак						
Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	10,8	8,1	39,3	201,5	179
Фрукт сезонный	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:	500	1,6	0,4	28,2	323,5	
Обед						
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	159,5	87
Картофель по деревенски	200	5,5	16,0	28,0	280,0	147
Антрекот	80	13,4	13,7	0,0	182,0	249
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	810	27,40	35,54	104,67	862,40	
Полдник						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
Итого полдник	300	4,00	6,16	65,20	341,60	

день10						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Мандарин	100	0,8	0,3	11,5	53,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
Итого завтрак:	590	16,6	17,9	73,6	525,0	
Обед						
Сельдь с луком	60	7,4	7,8	1,1	104,9	76
Суп-лапша домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	850	34,8	35,3	113,1	924,9	
Полдник						
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
Булочка "Российская"	100	3,00	5,96	45,00	255,00	430
	300	3,2	6,1	60,0	312,0	
Итого завтрак		178,6	175,8	767,2	5540,3	
Итого обед		308,45	316,16	1225,67	9151,45	
Итого полдник		114,37	111,02	694,90	4305,60	
Среднее значение завтрака за период		18,0	18,0	77,0	555,0	
Среднее значение обед за период		29,0	31,0	123,0	883,0	
Среднее значение полдник		11	11	69	431	