

Воскр

«Утверждаю»  
Директор



*Тайсина*  
*М. Б. Тайсина*

« 01 » 09 2023 года

«Утверждаю»  
Директор



«Успех»  
Н. В. Фролова

« 01 » 09 2023 года

## Меню приготовляемых блюд

(дотационное питание 12 лет и старше)

**Меню приготавливаемых блюд возрастная категория 12лет и старше (дотация 69,4руб)**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день I</b>				
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	43,5	249,3	171
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	296/422
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>16</b>	<b>14,3</b>	<b>65,8</b>	<b>452</b>	
<b>Обед</b>						
Суп-лапша на курином бульоне	200	2,10	4,40	22,00	136,00	113
Жаркое по- домашнему с мясом	240	18,6	18,5	35,0	380,5	259
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
<b>Итого обед:</b>	<b>680</b>	<b>23,5</b>	<b>23,0</b>	<b>99,6</b>	<b>701,0</b>	
<b>Полдник</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>38,5</b>	<b>37,0</b>	<b>172,4</b>	<b>1176,2</b>	

день2						
Завтрак						
Макароны отварные	180	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	8,08	9,08	7,10	145,00	280/422
Хлеб пшеничный	20	2,0	0,0	19,4	92,4	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>479</b>	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Пельмени отварные с молочным соусом	200	11,4	8,4	40,0	281,2	391/327
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	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
<b>Итого обед:</b>	<b>640</b>	<b>22,4</b>	<b>19,0</b>	<b>92,8</b>	<b>608,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,6</b>	<b>38,3</b>	<b>170,1</b>	<b>1178,1</b>	



день3						
<b>Завтрак</b>						
Рис отварной	180	5,57	7,90	46,93	281,10	171
Котлета мясная по домашнему в соусе красном	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/422
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>502</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,75	6,50	12,75	141,30	108
Картофельное пюре/ картофель с молоком	150	5,4	9,2	26,4	210,0	127/128
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
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
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,2</b>	<b>23,5</b>	<b>91,8</b>	<b>668,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,8</b>	<b>40,7</b>	<b>161,9</b>	<b>1166,0</b>	
<b>день 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	19,5	21,0	54,8	495,0	397/326,334
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>531</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне	200	8,5	9,5	4,3	131,0	82
Каша гречневая рассыпчатая	150	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
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574

Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>26,3</b>	<b>24,0</b>	<b>99,3</b>	<b>722,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,3</b>	<b>38,0</b>	<b>170,5</b>	<b>1186,5</b>	

**день 5**

<b>Завтрак</b>						
Пельмени отварные с молочным соусом	250	11,4	8,4	40,0	281,2	391/327
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>13,1</b>	<b>8,4</b>	<b>58,7</b>	<b>365,4</b>	

**Обед**

Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	6,20	8,70	18,37	180,00	96
Картофель тушеный	150	6,80	1,40	23,00	162,00	172
Гёфтели " мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
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
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>25,0</b>	<b>17,9</b>	<b>94,0</b>	<b>659,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,7</b>	<b>38,0</b>	<b>168,5</b>	<b>1195,3</b>	

**день 6**

<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	150	10,3	12,1	8,0	185,0	212
Фрикадельки мясные "деревенские"	60	7,08	9,08	7,10	138,70	280



Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>	<b>21,2</b>	<b>33,9</b>	<b>405,9</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	6,6	8,5	31,5	224,9	88
Манты с (соусом в ассортименте)	200	16,6	16,6	24,3	317,0	392
Компот из свежемороженых 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
<b>Итого обед:</b>	<b>640</b>	<b>25,9</b>	<b>25,1</b>	<b>98,8</b>	<b>728,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,9</b>	<b>40,7</b>	<b>144,1</b>	<b>1227,7</b>	
<b>день 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макаронные отварные	180	5,4	5,6	33,0	204,0	202
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>					<b>377</b>
		<b>16,3</b>	<b>13,3</b>	<b>63,7</b>	<b>458,2</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	4,10	5,40	21,00	145,00	112
Жаркое по- домашнему с мясом	220	18,6	18,5	35,0	380,5	259
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
<b>Итого обед:</b>	<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>24,0</b>	<b>98,6</b>	<b>710,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,6</b>	<b>29,1</b>	<b>181,6</b>	<b>1238,4</b>	

день 8						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	5,3	40,0	249,3	171
Котлета куриная с соусом красным	110	7,5	8,5	3,5	120,5	295/422
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>16,1</b>	<b>13,8</b>	<b>62,3</b>	<b>452,0</b>	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый на м/к бульоне	200	8,3	10,6	8,9	140,0	102
Макаронь отварные	150	5,4	5,6	33,0	204,0	202
		9,2	7,7	12	170	271/422
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110					
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
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>26,1</b>	<b>24,2</b>	<b>90,8</b>	<b>662,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,2</b>	<b>40,9</b>	<b>176,6</b>	<b>1205,5</b>	
<b>день 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пюре гороховое	150	7,3	6,3	21,8	173,1	199
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>14,1</b>	<b>53,8</b>	<b>401,5</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,2	4,7	20,3	131,9	122
Пюре гороховое	150	7,3	6,3	21,8	173,1	199
Тефтели "мясные" с соусом красным	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422



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
<b>Итого обед:</b>	<b>700</b>	<b>24,47</b>	<b>18,84</b>	<b>96,58</b>	<b>634,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,6</b>	<b>40,1</b>	<b>169,9</b>	<b>1190,8</b>	
<b>день10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Блины с (соусом в ассортименте)	180/40	16,0	17,6	40,0	400,8	397/326,334



Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>16,2</b>	<b>17,6</b>	<b>49,1</b>	<b>436,8</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	200	6,1	5,0	14,1	125,0	98
Плов с мясом	240	15,80	17,70	40,50	365,9	265
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
<b>Итого обед:</b>	<b>680</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>97,2</b>	<b>675,4</b>	
<b>Итого за день</b>						
Итого завтрак		<b>164,7</b>	<b>155,5</b>	<b>592,6</b>	<b>4484,2</b>	
Итого обед		<b>224,21</b>	<b>222,40</b>	<b>959,38</b>	<b>6769,48</b>	
Итого		<b>388,90</b>	<b>377,89</b>	<b>1551,94</b>	<b>11253,70</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>		<b>16,60</b>	<b>15,00</b>	<b>59,00</b>	<b>445,00</b>	
<b>Среднее значение обед за период</b>		<b>22,40</b>	<b>22,20</b>	<b>95,90</b>	<b>677,00</b>	
<b>Среднее значение завтрак и обед за период</b>		<b>39,00</b>	<b>37,20</b>	<b>154,90</b>	<b>1122,00</b>	