

«Утверждаю»
Директор



« » 2025 года

«Утверждаю»
Директор ООО «Успех»
Н. В. Фролова



« » 2025 года

Меню дополнительного питания

Меню приготавливаемых блюд платно (завтрак-110руб;обед-130руб; полдник-45руб.)

| 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, тушеные 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 балоньеze | 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 свежемороженных 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 | |