

«Утверждаю»

Директор

« 9 » 2025 года



«Утверждаю»  
Директор ООО «Успехъ»

Н. В. Фролова

« 01 » 2025 года



## Меню приготовляемых блюд от 12 лет и старше (ОВЗ)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 лет и старше (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день 1</b>				
<b>Завтрак</b>						
Блины	195	13,0	13,0	40,0	320,0	256
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>19</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>520</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	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
Плов	270	18,00	22,00	33,00	399	265
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,8</b>	<b>27,7</b>	<b>115,7</b>	<b>827,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Ватрушка с творогом	150	13,50	9,00	32,00	300,00	410
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>14,5</b>	<b>9,2</b>	<b>52,2</b>	<b>386,6</b>	

день2						
<b>Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные	190	3,4	3,6	42,0	235,0	202
Котлета рубленая из кур. запеченная томатным соусом	110	13,5	16,0	7,5	180,0	294/248
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>77,9</b>	<b>545,4</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,2	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	220	13,0	13,0	50,0	375,0	392
Соус томатный	50	0,4	1,8	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
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>26,6</b>	<b>26,0</b>	<b>115,4</b>	<b>804,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи со сгущенным молоком (80/20)	150	12,0	12,0	37,5	300,0	401
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>17,6</b>	<b>17,0</b>	<b>51,5</b>	<b>423,4</b>	

<b>день3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	220/5	15,0	16,0	51,0	399,0	181
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>19,9</b>	<b>75,7</b>	<b>539,7</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,8	9,1	15,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
		4,9	5,1	9,2	101	104/248
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110					
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	22,0	111,0	350
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>20,6</b>	<b>18,7</b>	<b>113,2</b>	<b>796,0</b>	
<b>Полдник</b>						
Манник со сгущенным молоком	150/20	7,20	3,90	42,00	238,50	230
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	15	57	358
<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>7,4</b>	<b>4,0</b>	<b>57,0</b>	<b>295,5</b>	

день 4						
<b>Завтрак</b>						
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
Кондитерское изделие	30	1,7	3,0	10,5	75,8	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>77</b>	<b>541</b>	
<b>Обед</b>						
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
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20	81	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
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>28,6</b>	<b>114,1</b>	<b>808,0</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Российская"	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386

Итого полдник	350	10,1	13,9	81,5	405,9	
5 день						
<b>Завтрак</b>						
пеканка рисовая с творогом	250	12,5	12,0	45,0	328,0	253
спинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	
						334,327
сло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
гон	20	1,7	0,5	17,0	87,0	пр
й с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
Итого завтрак:	560	18,0	23,8	75,6	573,8	
<b>Обед</b>						
ощ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
с отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
фтели	110	10,3	13,4	12,5	206,0	278
мпот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
еб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
еб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Итого обед:	820	26,5	26,4	115,5	816,1	
<b>Полдник</b>						
питок лимонный	200	0,2	0,0	18,0	102,7	331
ны с соусом в ассортименте	150	8,1	8,0	27,0	217,5	256
Итого полдник	350	8,3	8,0	45,0	320,2	

день 6						
<b>Завтрак</b>						
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	2295
Чай фруктовый(каркаде) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>547</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88
Пюре из бобовых с маслом	180	10,0	6,7	28,0	231,0	199
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/248
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
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>27,6</b>	<b>27,5</b>	<b>116,0</b>	<b>816,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Панкейки с соусом в ассортименте	150	12,0	12,0	30,0	276,0	401
<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,0</b>	<b>12,2</b>	<b>50,2</b>	<b>362,6</b>	

день 7						
<b>Завтрак</b>						
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
Бутерброт с джемом или повидлом (40/10)	50	2,5	2,0	17,0	87,0	2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>77,0</b>	<b>548,0</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,5	21,50	33,00	405	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,5</b>	<b>27,1</b>	<b>117,7</b>	<b>835,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с повидлом	150	8,30	7,10	84,30	433,50	406
Йогурт	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,9</b>	<b>12,1</b>	<b>98,3</b>	<b>556,9</b>	



день 8						
<b>Завтрак</b>						
Сырники	200	13,00	14,20	45,00	379,80	219
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	
						334,327
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,1</b>	<b>18,2</b>	<b>74,5</b>	<b>545,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	18,5	14,5	46,1	388,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,2</b>	<b>27,5</b>	<b>115,2</b>	<b>816,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка с повидлом обсыпная	150	4,50	4,50	67,50	323,00	426
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>9,5</b>	<b>81,5</b>	<b>446,4</b>	

день 9						
<b>Завтрак</b>						
Блины /панкейки	195					
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	13,0	13,0	40,0	320,0	256
		3,5	4,0	4,5	55,0	
Яблоко	130					334,327
Чай фруктовый с сахаром	200	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
		0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>18,9</b>	<b>17,6</b>	<b>74,8</b>	<b>533,2</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с рыбными консервами	250	4,2	7,5	19,0	159,5	87
Манты с соусом( в ассортименте)	250	18,0	20,0	41,0	416,0	392
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,0	17,0	78,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,67</b>	<b>820,40</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6	ПР
Булочка "Российская"	150	4,50	8,94	67,50	282,50	430
<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,50</b>	<b>9,14</b>	<b>87,70</b>	<b>369,10</b>	

день 10							
	За						
Каша молочная Дружба	Завтрак						
Яблоко		250	10,5	14,5	32,0	345,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)		100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром		40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
		200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>17,1</b>	<b>17,9</b>	<b>78,1</b>	<b>544,3</b>	
Суп-лапша домашняя	Обед						
Жаркое по- домашнему с мясом		250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Компот из свежемороженых ягод		260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Хлеб ржаной	Уд	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб пшеничный		50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
		40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>27,5</b>	<b>114,0</b>	<b>822,0</b>	
Кисель из сока плодового							
Булочка ванильная		200	0,2	0,1	15	57	358
		150	4,50	8,94	67,50	282,50	430
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>4,7</b>	<b>9,0</b>	<b>82,5</b>	<b>339,5</b>	
	Итого завтрак		<b>181,1</b>	<b>188,1</b>	<b>757,2</b>	<b>5436,9</b>	
	Итого обед		<b>123,17</b>	<b>110,74</b>	<b>585,97</b>	<b>3864,80</b>	
Среднее значение	Итого полдник		<b>120,00</b>	<b>120,00</b>	<b>697,00</b>	<b>440,00</b>	
Среднее значение	Итого завтрака за период		<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>76,0</b>	<b>544,0</b>	
Среднее значение	Итого обеда за период		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>816</b>	
Среднее значение	Итого полдника за период		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>440</b>	