



ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день

1 день						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	8,22	11,45	15,13	169,42	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	5,45	7,13	30,38	224,18	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	2
Итого за прием пищи:	585	20,32	22,95	86,68	627,79	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ/	100	0,92	0,15	3,06	18,43	9
УХА РОСТОВСКАЯ	250	9,11	5,99	12,15	139,12	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,11	18,24	26,66	343,66	311
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	55	2,25	2,94	22,32	125,10	31
Итого за прием пищи:	895	31,25	28,27	133,91	948,74	
Всего за день:		51,57	51,22	220,59	1 576,53	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,51	5,08	9,27	89,80	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,02	6,68	28,28	190,48	111
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9,58	10,71	10,45	197,85	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,71	1
Итого за прием пищи:	600	19,03	22,89	85,70	647,94	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	158
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ - ГРЕНКИ 250/20	270	5,19	4,72	18,47	142,11	72
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,89	6,40	36,06	217,83	8
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,19	17,26	6,1	168,87	7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,00	2,43	4,74	61,49	178
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,48	0,37	10	47,70	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,34	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	950	31,40	31,83	126,66	948,53	

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 120/5	125	12,34	16,60	16,26	276,11	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	635	20,83	22,95	77,40	618,84	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПНОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ПЮРЕ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ)	200	15,37	22,14	42,35	433,37	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,08	4,04	18,39	131,36	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	31,30	31,97	133,84	944,66	
Всего за день:		52,13	54,92	211,24	1 563,50	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3
РАГУ ИЗ ЦЫПТЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	7,48	6,95	11,02	176,81	289
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /печенье сахарное /	20	1,50	1,96	14,88	53,40	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	550	19,15	19,34	76,81	574,17	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
СУП-ЛАПША	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе с сырым картофелем	200	19,25	23,29	58,35	522,01	34
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	820	31,02	31,08	134,05	949,60	
Всего за день:		50,17	50,42	210,86	1 523,77	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	10,19	10,84	25,68	294,62	429
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,18	6,74	27,77	197,58	189
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Итого за прием пищи:	610	18,63	18,31	94,10	675,47	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	200	22,12	21,06	72,18	565,62	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	810	30,85	32,16	131,53	942,29	
Всего за день:		49,48	50,47	225,63	1 617,76	

6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 170/30	200	12,72	17,95	26,25	334,15	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	2,70	3,53	26,78	150,12	35
Итого за прием пищи:	550	18,34	22,11	86,05	636,52	
Обед						
САЛАТ ИЗ ЯБЛОКО-КАРТОФ. КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,69	4,56	18,40	128,11	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,41	6,21	22,05	262,11	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛЫЕ 100/20	120	13,65	15,19	15,58	159,00	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	940	30,18	32,11	127,10	928,15	
Всего за день:		48,52	54,22	213,15	1 564,67	

7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,69	5,11	5,44	75,22	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	14,76	177,34	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	8,19	10,00	13,33	134,24	22
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,52	0,35	28,46	122,22	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	620	18,51	21,78	89,76	641,26	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	4,61	4,44	15,80	117,14	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	13,59	20,99	41,12	363,01	16
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,71	4,75	18,26	140,24	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Итого за прием пищи:	930	31,61	31,18	124,01	867,70	
Всего за день:		50,12	52,96	213,77	1 508,96	

8

10 день

.....	Пищевые вещества	Энергетическая	
-------	------------------	----------------	-------

Прем пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ПЛОВ С МЯСОМ	200	9,27	14,93	41,84	404,65	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	3,82	3,66	15,73	95,37	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	550	18,93	19,20	92,88	669,94	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,85	8,17	22,01	183,14	118,2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	200	19,57	22,61	31,09	369,91	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	31,26	31,93	125,04	883,46	
Всего за день:		50,19	51,13	217,92	1 553,40	

9

11 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	100	1,32	5,09	6,42	77,46	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,39	5,18	23,81	241,12	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	8,41	11,90	15,94	134,34	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	650	19,64	22,55	75,71	588,56	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	20
СУП С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,14	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15,65	11,51	20,27	257,74	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	9,26	39,08	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	990	31,30	32,19	133,65	951,90	
Всего за день:		50,94	54,74	209,36	1 540,46	

12 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,74	28,00	166,00	37
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,83	10,32	19,23	196,93	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	2
Итого за прием пищи:	650	19,47	21,54	77,24	544,40	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ФРУШ/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,61	5,77	13,52	128,13	124
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,49	5,20	31,42	184,07	309
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,83	15,45	9,14	214,00	235
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ЯБЛОЧНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	74,88	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	2
Итого за прием пищи:	880	27,93	27,47	116,90	811,78	
Всего за день:		47,40	49,01	194,14	1 356,18	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		602,56	628,67	2 551,66	18 535,68
Среднее значение за период		50,21	52,39	212,64	1 544,64
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
		Завтрак	Обед		
Итого за весь период		7 180,00	10 705,00		
Среднее значение за период		598,33	892,08		

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ::

- 1.Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2.Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
- 3.Выдача иных соков натуральных с соблюдением ном выдачи и энергетической ценности
- 4.Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
- 5.Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
- 6.Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности