



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ С УЩЕЩНЫМ	200	12,95	13,27	48,66	372,11	212
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	8,15	33,37	376
Итого за прием пищи:	380	13,14	13,27	56,81	405,48	
Всего за день:		44,39	41,54	190,72	1 354,22	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5,19	4,72	18,57	142,53	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,89	6,50	36,06	273,83	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,19	17,26	1,63	168,00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	950	31,40	31,83	126,08	948,52	
Полдник						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП	150	13,10	13,72	46,59	356,01	4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	377
Итого за прием пищи:	350	13,35	13,73	56,88	399,43	
Всего за день:		44,75	45,56	182,96	1 347,95	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,30	0,10	6,90	35,00	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	11,83	16,92	25,51	300,00	26

НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,71	4,07	17,48	126,50	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	930	30,68	31,57	133,92	952,00	
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ВАФЛИ	15	1,62	3,32	23,63	125,98	3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,08	4,04	18,39	131,36	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
Итого за прием пищи:	355	12,10	12,29	53,07	370,34	
Всего за день:		42,78	43,86	186,99	1 322,34	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,69	8,35	26,95	182,35	23
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	12,51	13,12	32,00	309,23	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,37	0,15	14,88	69,28	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	880	29,46	31,30	133,62	927,21	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУХОПЕКАМИ (СЫРНЫЙ ГОРЯЧИЙ)	200	12,23	13,08	34,15	298,04	7
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	400	13,49	13,44	57,13	399,14	
Всего за день:		42,95	44,74	190,75	1 326,35	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ПЮДИНГ 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	
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	11,25	12,95	25,22	270,21	184
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	420	13,34	13,36	54,69	399,61	
Всего за день:		44,64	45,33	188,53	1 344,27	

5

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Полдник						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	11,89	13,35	37,81	323,00	292
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	400	13,44	13,54	56,52	406,73	
Всего за день:		44,29	45,70	188,05	1 349,02	

6

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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 БЕЛИП 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	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	8,65	7,90	47,59	300,10	4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	8,15	33,37	376
Итого за прием пищи:	350	13,48	13,80	55,74	406,27	
Всего за день:		43,66	45,91	182,84	1 334,42	

7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,85	13,20	30,00	287,00	235
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	420	13,50	13,55	56,64	407,28	
Всего за день:		45,11	44,73	180,65	1 274,98	

8

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
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	
Полдник						
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180/20	200	13,25	13,47	46,55	362,01	401
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	180	0,25	0,03	10,87	45,62	377
Итого за прием пищи:	380	13,50	13,50	57,42	407,63	
Всего за день:		44,76	45,43	182,46	1 291,09	

9

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Полдник						
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	12,04	13,12	32,00	309,23	28
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	400	13,50	13,44	53,58	405,14	
Всего за день:		44,80	45,63	187,23	1 357,04	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		428,98	435,17	1 804,37	12 896,19
Среднее значение за период		42,90	43,52	180,44	1 289,62
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
Итого за весь период			Обед	Полдник	
Среднее значение за период			9 005,00	3 855,00	
			900,50	385,50	

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 норм 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