

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Вита Лайн"  
С.А.Бочаров  
" " 2025 г.



## 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          | 7,32             | 5,99    | 10,15       | 129,04                        | 106         |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                             | 280          | 12,15            | 22,09   | 29,24       | 357,00                        | 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:                      | 975          | 31,50            | 32,12   | 134,49      | 952,00                        |             |
| Полдник                                   |              |                  |         |             |                               |             |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ С УЩЕЩНЫМ  | 200          | 12,18            | 13,21   | 43,64       | 348,43                        | 212         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180          | 0,19             | 0,00    | 8,15        | 33,37                         | 376         |
| Итого за прием пищи:                      | 390          | 13,14            | 13,27   | 56,81       | 405,48                        |             |
| Всего за день:                            |              | 44,64            | 45,39   | 191,30      | 1 357,48                      |             |

1

2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| 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:                        | 850          | 30,50            | 31,63   | 118,08      | 901,52                        |             |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО             | 150          | 8,61             | 7,90    | 47,00       | 291,10                        | 4           |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)/ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/            | 20           | 4,64             | 5,90    | 0,00        | 72,80                         | 15          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200          | 0,25             | 0,01    | 10.29       | 43,42                         | 377         |
| Итого за прием пищи:                        | 370          | 13,50            | 13,81   | 57,29       | 407,32                        |             |
| Всего за день:                              |              | 44,00            | 45,44   | 175,37      | 1 308,84                      |             |

2

3 день

|  |  | Пищевые вещества |         |             | Энергети- |  |
|--|--|------------------|---------|-------------|-----------|--|
|  |  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |           |  |



| Прием пищи, наименование блюда    | масса порции | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| <b>Обед</b>                       |              |              |              |               |                               |             |
| 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>930</b>   | <b>30,68</b> | <b>31,57</b> | <b>133,92</b> | <b>952,00</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                    |              |              |              |               |                               |             |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ      | 200          | 6,10         | 9,10         | 20,10         | 182,00                        | 209         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ        | 180          | 5,08         | 4,04         | 18,39         | 131,36                        | 379         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 10           | 0,77         | 0,06         | 5,02          | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 10           | 0,66         | 0,09         | 4,24          | 20,40                         | 1           |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/ | 100          | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 51,70                         | 338         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>500</b>   | <b>13,05</b> | <b>13,73</b> | <b>58,53</b>  | <b>409,14</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>43,73</b> | <b>45,30</b> | <b>192,45</b> | <b>1 361,14</b>               |             |

3

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Обед</b>                                                      |              |                  |              |               |                               |             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                 | 100          | 1,90             | 8,90         | 7,70          | 119,00                        | 12          |
| СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20                                   | 270          | 6,69             | 8,25         | 22,95         | 182,12                        | 23          |
| МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ                                         | 280          | 14,51            | 14,12        | 36,39         | 334,25                        | 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>960</b>   | <b>31,46</b>     | <b>32,20</b> | <b>134,01</b> | <b>952,00</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                                                   |              |                  |              |               |                               |             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУХИМИ ПЛОДАМИ (СЕРДЦЕ ГОРЯЧЕЕ) | 200          | 11,93            | 13,08        | 34,15         | 298,04                        | 7           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,14             | 0,14         | 13,10         | 55,12                         | 342.1       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 10           | 0,77             | 0,06         | 5,02          | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                      | 10           | 0,66             | 0,09         | 4,24          | 20,40                         | 1           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>400</b>   | <b>13,50</b>     | <b>13,37</b> | <b>56,51</b>  | <b>397,24</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>                                            |              | <b>44,96</b>     | <b>45,57</b> | <b>190,52</b> | <b>1 349,24</b>               |             |

4

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |
| СУП С КРУПОЙ                   | 250          | 3,48             | 4,93         | 23,05         | 132,94                        | 115         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ    | 280          | 13,37            | 20,15        | 32,38         | 403,37                        | 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>820</b>   | <b>28,40</b>     | <b>29,78</b> | <b>115,87</b> | <b>867,66</b>                 |             |



| Полдник                        |     |       |       |        |          |     |
|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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 ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10  | 0,77  | 0,06  | 5,02   | 23,68    | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 10  | 0,66  | 0,09  | 4,24   | 20,40    | 1   |
| Итого за прием пищи:           | 420 | 13,65 | 13,29 | 54,07  | 397,71   |     |
| Всего за день:                 |     | 42,04 | 43,07 | 169,94 | 1 265,36 |     |

5

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| 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 СЕРДЦЕМ ГОВЯЖЬИМ | 280          | 19,73            | 24,39   | 58,35       | 524,41                        | 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:                                   | 900          | 31,50            | 32,18   | 134,05      | 952,00                        |             |
| Всего за день:                                         |              | 31,50            | 32,18   | 134,05      | 952,00                        |             |

## 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                     | 280          | 22,77            | 21,06   | 74,68       | 575,33                        | 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:                | 890          | 31,50            | 32,16   | 134,03      | 952,00                        |             |
| 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 ПШЕНИЧНЫЙ                      | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 1           |
| Итого за прием пищи:                | 400          | 13,55            | 13,51   | 57,30       | 410,02                        |             |
| Всего за день:                      |              | 45,05            | 45,67   | 191,33      | 1 362,02                      |             |

6

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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          |

7



|                             |     |       |       |        |          |     |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----|
| 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                     |     |       |       |        |          |     |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 200 | 9,55  | 10,10 | 39,24  | 272,00   | 4   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 10  | 0,77  | 0,06  | 5,02   | 23,68    | 1   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 10  | 0,66  | 0,09  | 4,24   | 20,40    | 1   |
| ЧАЙ С САХАРОМ               | 180 | 0,19  | 0,00  | 8,15   | 33,37    | 376 |
| Итого за прием пищи:        | 400 | 11,17 | 10,25 | 56,65  | 349,45   |     |
| Всего за день:              |     | 41,35 | 42,36 | 183,75 | 1 277,60 |     |

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             | 280          | 13,48            | 21,99   | 51,12       | 400,02                        | 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 /ЯБЛОКО         | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,00        | 47,00                         | 338         |
| Итого за прием пищи:                    | 1010         | 31,50            | 32,18   | 134,01      | 904,71                        |             |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 200          | 10,85            | 13,20   | 30,00       | 287,00                        | 235         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 349         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 1570         | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 1           |
| Итого за прием пищи:                    | 1960         | 12,28            | 13,35   | 48,94       | 369,78                        |             |
| Всего за день:                          |              | 43,78            | 45,53   | 182,95      | 1 274,49                      |             |

8

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО   | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 338         |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                    | 250          | 3,85             | 8,05    | 22,01       | 183,14                        | 118,2       |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ             | 280          | 19,57            | 23,00   | 40,02       | 412,11                        | 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:              | 920          | 31,26            | 32,20   | 133,97      | 925,66                        |             |
| 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            | 45,70   | 191,39      | 1 333,29                      |             |

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          | 11,93            | 13,12   | 32,00       | 308,80                        | 28          |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180          | 0,14             | 0,14    | 13,10       | 55,12                         | 342.1       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 1           |
| Итого за прием пищи:             | 400          | 13,50            | 13,41   | 54,36       | 408,00                        |             |
| Всего за день:                   |              | 44,79            | 45,60   | 188,01      | 1 359,89                      |             |

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 338         |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ         | 250          | 4,61             | 5,90    | 13,52       | 132,35                        | 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            | 27,60   | 116,90      | 816,00                        |             |
| Всего за день:                  |              | 27,93            | 27,60   | 116,90      | 816,00                        |             |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда                           |  | Пищевые вещества |          |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------------------|--|------------------|----------|-------------|-------------------------------|
|                                                          |  | Белки, г         | Жиры, г  | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период                                     |  | 485,38           | 496,14   | 2 051,15    | 14 611,85                     |
| Среднее значение за период                               |  | 40,45            | 41,35    | 170,93      | 1 217,65                      |
| Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период    |  | 1,00             | 1,00     | 4,00        |                               |
| <b>СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)</b> |  |                  |          |             |                               |
|                                                          |  |                  | Обед     | Полдник     |                               |
| Итого за весь период                                     |  |                  | 9 285,00 | 5 620,00    |                               |
| Среднее значение за период                               |  |                  | 928,50   | 562,00      |                               |

## 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