



**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		
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	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	
Всего за день:		51,82	55,07	221,17	1 579,79	

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	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9,78	10,66	10,45	204,43	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
Итого за прием пищи:	600	19,03	22,89	84,15	647,94	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	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	
Всего за день:		50,43	54,72	210,23	1 596,46	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,52	5,73	13,71	118,16	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,43	7,22	13,34	131,05	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	9,78	6,97	9,81	173,40	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
Итого за прием пищи:	620	20,24	20,49	74,43	604,56	
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	
Всего за день:		50,92	52,06	208,35	1 556,56	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,35	4,40	17,48	132,58	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
Итого за прием пищи:	550	21,23	21,49	77,02	650,23	
Обед						
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
Итого за прием пищи:	960	31,46	32,20	134,01	952,00	
Всего за день:		52,69	53,69	211,03	1 602,23	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 120/5	125	13,10	16,67	16,26	299,80	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
Итого за прием пищи:	625	20,83	22,95	72,39	618,84	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
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
Итого за прием пищи:	920	29,30	29,98	123,87	914,66	
Всего за день:		50,13	52,93	196,26	1 533,50	

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 ЦЫПЛЕНКА-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 СЕРДЦЕМ	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:		50,65	51,52	210,86	1 526,17	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,66	10,81	25,68	247,26	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Итого за прием пищи:	630	18,63	18,40	104,14	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	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	
Всего за день:		50,13	50,56	238,17	1 627,47	

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	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
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:	560	18,70	22,26	90,92	658,81	
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
ТЕФЕЛИ 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	
Всего за день:		48,88	54,37	218,02	1 586,96	

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	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	
Всего за день:		50,01	53,96	223,77	1 545,97	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 /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	
Всего за день:		50,19	51,40	226,85	1 595,60	

11 день

Прием 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

Прием 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	196,53	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	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 /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:		47,40	49,14	194,14	1 360,40	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		604,19	634,17	2 568,20	18 651,56
Среднее значение за период		50,35	52,85	214,02	1 554,30
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		7 190,00	11 265,00		
Среднее значение за период		599,17	938,75		

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 юных 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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Вита Лайн"

С.А. Бочаров

" " 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

" " 2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых БЛЮД для ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ во ВТОРУЮ СМЕНУ

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 30/30/	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,35	2,59	10,06	100,91	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	9,01	21,33	30,66	346,06	311
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
кондитерские изделия/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ-	30	2,25	2,94	22,32	125,10	8
Итого за прием пищи:	800	23,17	27,65	117,25	822,47	
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	10,49	11,40	40,10	290,78	212
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	9,06	37,08	376
Итого за прием пищи:	380	11,47	11,46	54,18	351,54	
Всего за день:		34,64	39,11	171,43	1 174,01	

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 /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Полдник						
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП	100	7,30	7,33	29,96	252,00	5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)/ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	377
Итого за прием пищи:	315	11,03	11,77	40,25	350,02	
Всего за день:		37,97	39,41	157,50	1 172,52	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
Полдник						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,58	6,83	14,64	136,50	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
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
Итого за прием пищи:	450	10,97	11,02	50,25	345,80	
Всего за день:		37,84	38,67	167,50	1 168,30	1

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
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:	790	26,62	27,65	115,85	813,55	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И	150	9,98	11,49	27,27	251,40	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	2
Итого за прием пищи:	350	11,55	11,78	49,63	350,60	
Всего за день:		38,17	39,43	165,48	1 164,15	

7 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	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
Полдник						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	7,86	7,75	31,93	260,82	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	9,06	37,08	376
Итого за прием пищи:	420	9,50	7,90	50,25	341,98	
Всего за день:		35,92	35,19	158,00	1 127,68	

8 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/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12,25	18,52	43,11	371,33	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	26,64	27,65	117,06	822,50	
Полдник						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,23	11,67	32,09	267,29	235
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	349
Итого за прием пищи:	340	11,00	11,73	46,79	329,67	
Всего за день:		37,64	39,38	163,85	1 152,17	

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 /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379
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:	770	23,71	26,27	100,56	722,82	
Полдник						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	9,15	11,44	20,78	222,10	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	2
Итого за прием пищи:	370	11,55	11,78	49,63	349,60	
Всего за день:		35,26	38,05	150,19	1 072,42	

6 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	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	720	26,53	27,62	115,71	808,74	
Полдник						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	10,00	11,66	31,54	268,77	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	2
Итого за прием пищи:	340	10,89	11,76	46,01	332,11	
Всего за день:		37,42	39,38	161,72	1 140,85	

9 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	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
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:	790	26,90	27,39	109,04	799,11	
Полдник						
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 120/30	150	11,30	11,82	39,35	305,45	401
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	377
Итого за прием пищи:	350	11,55	11,85	50,22	351,07	
Всего за день:		38,45	39,24	159,26	1 150,18	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
Полдник						
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	10,09	11,52	28,67	256,11	28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	2
Итого за прием пищи:	340	10,89	11,75	46,01	331,63	
Всего за день:		37,25	38,22	163,03	1 154,13	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Вита Лайн»

С.А. Бочаров

« » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

« » 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 СГУЩЕННЫМ 170/30	200	12,95	13,27	48,66	372,11	212
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:	380	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						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	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 ДОМАШНЯЯ ПП	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:		44,90	45,64	183,37	1 355,84	

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						
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
Итого за прием пищи:	480	11,62	13,58	49,27	365,06	
Всего за день:		42,30	45,15	183,19	1 317,06	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		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	8,25	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
Итого за прием пищи:	960	31,46	32,20	134,01	952,00	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/	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
Итого за прием пищи:	400	13,50	13,37	56,51	397,24	
Всего за день:		44,96	45,57	190,52	1 349,24	

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 /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
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
Итого за прием пищи:	920	29,30	29,98	123,87	914,66	
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:	410	12,88	13,23	49,05	374,03	
Всего за день:		42,18	43,21	172,92	1 288,68	

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	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:	390	12,78	13,45	52,28	386,34	
Всего за день:		44,28	45,61	186,31	1 338,34	

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
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	

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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		484,22	496,28	2 047,85	14 614,41
Среднее значение за период		40,35	41,36	170,65	1 217,87
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
			Обед	Полдник	
Итого за весь период			9 485,00	5 570,00	
Среднее значение за период			948,50	557,00	

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 соленных) 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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Вита Лайн"

С.А. Бочаров

" " 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

" " 2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории детей 7-11 лет, обучающихся в первую смену

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,81	7,53	13,09	159,00	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	505	17,24	18,12	70,40	548,40	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,35	2,59	10,06	100,91	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	9,01	21,33	30,66	346,06	311
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
кондитерские изделия/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ-	30	2,25	2,94	22,32	125,10	8
Итого за прием пищи:	800	23,17	27,65	117,25	822,47	
Всего за день:		40,41	45,77	187,65	1 370,87	

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	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	540	17,39	19,22	77,37	575,62	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
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	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,33	46,87	194,62	1 398,12	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,15	84,42	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	520	17,45	15,91	68,58	532,25	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,32	43,56	185,83	1 354,75	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,94	4,89	19,42	147,31	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	500	18,32	19,75	67,44	531,89	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
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:	790	26,62	27,65	115,85	813,55	
Всего за день:		44,94	47,40	183,29	1 345,44	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	8,37	10,71	11,38	180,64	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:	535	15,90	16,03	67,20	488,08	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПКОЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379
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:	770	23,71	26,27	100,56	722,82	
Всего за день:		39,61	42,30	167,76	1 210,90	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,01	5,19	21,49	152,72	189
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Итого за прием пищи:	525	15,40	15,98	84,22	512,54	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	720	26,53	27,62	115,71	808,74	
Всего за день:		41,93	43,60	199,93	1 321,28	

7 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	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 130/20	150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40	21
Итого за прием пищи:	510	17,26	18,11	72,86	541,45	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
Всего за день:		43,68	45,40	180,61	1 327,16	

8 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)	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
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:	550	18,07	18,81	79,84	583,97	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12,25	18,52	43,11	371,33	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	26,64	27,65	117,06	822,50	
Всего за день:		44,71	46,46	196,90	1 406,47	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЛОВ С МЯСОМ	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,24	3,65	13,78	105,97	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	500	17,74	19,36	68,98	530,53	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118.2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
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:	790	26,90	27,39	109,04	799,11	
Всего за день:		44,64	46,75	178,02	1 329,64	

10 день

Прием 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	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	73,37	486,33	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
Всего за день:		44,88	43,18	190,39	1 308,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		433,45	451,29	1 865,00	13 373,46
Среднее значение за период		43,35	45,13	186,50	1 337,35
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		5 215,00	7 970,00		
Среднее значение за период		521,50	797,00		

**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
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