

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Вита Лайн»

С.А.Бондаренко
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		
Завтрак					169,42	1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	8,22	11,45	15,13	224,18	183
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	5,45	7,13	30,38	118,22	379
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	47,00	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	68,97	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	627,79	
Итого за прием пищи:	585	20,32	22,95	86,68		
Обед					18,43	9
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ/	100	0,92	0,15	3,06	129,04	106
УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,32	5,99	10,15	357,00	311
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	12,15	22,09	29,24	75,08	389
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	165,77	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	81,58	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	125,10	31
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	55	2,25	2,94	22,32	952,00	
Итого за прием пищи:	975	31,50	32,12	134,49	1 579,79	
Всего за день:		51,82	55,07	221,17		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак					89,80	45
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,51	5,08	9,27	190,48	133
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,02	6,68	28,28	204,43	18
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	100	9,78	10,66	10,45	75,08	389
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	47,36	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	40,79	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	647,94	
Итого за прием пищи:	600	19,03	22,89	84,15		
Обед					47,00	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	142,53	102
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5,19	4,72	18,57	273,83	181
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,89	6,50	36,06	168,00	10
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,19	17,26	1,63	93,49	378
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	142,09	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	81,58	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	948,52	
Итого за прием пищи:	950	31,40	31,83	126,08	1 596,46	
Всего за день:		50,43	54,72	210,23		

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
ПЮРЕ 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

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	220	7,48	6,95	11,02	176,81	289
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,50	1,96	14,88	53,40	33
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /печенье сахарное /	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	550	19,15	19,34	76,81	574,17	
Итого за прием пищи:						
Обед	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113
СУП-ЛАПША	280	19,73	24,39	58,35	524,41	34
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	900	31,50	32,18	134,05	952,00	
Итого за прием пищи:		50,65	51,52	210,86	1 526,17	
Всего за день:						

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/ виногра́дный	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 ЗЕЛЕНЬМ 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	
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	

8

10 день

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 КРУПЮЙ	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

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				
Принем 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 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