

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Эта Лайн»
С.А. Бондаренко
"1" 09.09.2025 г.

**ОСНОВНОЕ РАЦИОННОЕ/ 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

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,52	5,73	13,71	118,16	54
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ИЗ ГОРЯЖЕГО СЕРДЦА/	180	4,43	7,22	13,34	131,05	139
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	9,78	6,97	9,81	173,40	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,66	0,27	19,05	93,80	388
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
	620	20,24	20,49	74,43	604,56	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,30	0,10	6,90	35,00	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	100	11,83	16,92	25,51	300,00	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,71	4,07	17,48	126,50	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	1
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
	930	30,68	31,57	133,92	952,00	
Всего за день:		50,92	52,06	208,35	1 556,56	

3

4 день

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5,35	4,40	17,48	132,58	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ						
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	270	6,69	8,25	22,95	182,12	23
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	280	14,51	14,12	36,39	334,25	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,37	0,15	14,88	69,28	13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	1
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
	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	23,76	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						
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

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	100	8,66	10,81	25,68	247,26	429
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВАЯ/	200	5,18	6,74	27,77	197,58	189
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	280	22,77	21,06	74,68	575,33	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Всего за день:	890	31,50	32,16	134,03	952,00	
		50,13	50,56	238,17	1 627,47	

6

8 день

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/						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 170/30	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	12,72	17,95	26,25	334,15	223
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
Итого за прием пищи:	20	2,70	3,53	26,78	150,12	35
Обед	560	18,70	22,26	90,92	658,81	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	2,69	4,56	18,40	128,11	112
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 100/20	180	4,41	6,21	22,05	262,11	181
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	120	13,65	15,19	15,58	159,00	30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Всего за день:	940	30,18	32,11	127,10	928,15	
		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						
	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	200	9,27	14,93	41,84	404,65	265
ПЛОВ С МЯСОМ	180	3,82	3,66	15,73	95,37	27
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 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						
	550	18,93	19,20	92,88	669,94	
Итого за прием пищи:						
Обед						
	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	250	3,85	8,05	22,01	183,14	118.2
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	19,57	23,00	40,02	412,11	224
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВІНОГРАДНЫЙ/	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ						
	920	31,26	32,20	133,97	925,66	
Итого за прием пищи:						
		50,19	51,40	226,85	1 595,60	
Всего за день:						

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	13,94	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 КРУТОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,14	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
СЕРДИЦЕ 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
ПШЕНИЦЕЛЬ 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 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