

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

2025 г.



ДИРЕКТОР МБОУ СОШ 6

СОГЛАСОВАН

МАЛЬЦЕВ О.А.

"19" 08 2025

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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,69	8,25	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/ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	11,93	13,08	34,15	298,04	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
Итого за прием пищи:	10	0,66	0,09	4,24	20,40	1
Всего за день:	400	13,50	13,37	56,51	397,24	
		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/						
СУП С КЛЕЦКАМИ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	250	3,85	8,05	22,01	183,14	118.2
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОВАДНЫЙ/	280	19,57	23,00	40,02	412,11	224
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	920	31,26	32,20	133,97	925,66	
Полдник						
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СЛИЗЕННЫМ 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
		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 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