



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 / СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 50/50	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
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
МОЛОКО 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						
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
ЗАВАР 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						
ОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	2,52	14,00	71
ОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
ГЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 120/5	125	13,10	16,67	16,26	299,80	20
Й С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ББ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
го за прием пищи:	625	20,83	22,95	72,39	618,84	
Обед						
ОКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Т С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ОВКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	280	13,37	20,15	32,38	403,37	222
БЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,08	4,04	18,39	131,36	379
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ББ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
го за прием пищи:	920	29,30	29,98	123,87	914,66	
го 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						
БЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3
У ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	7,48	6,95	11,02	176,81	289
ППОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349
ДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /печенье сахарное /	20	1,50	1,96	14,88	53,40	33
Б ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Б РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
го за прием пищи:	550	19,15	19,34	76,81	574,17	
Обед						
ОКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
-ЛАПША	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113
ГОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ	280	19,73	24,39	58,35	524,41	34
С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
Б ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Б РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
го за прием пищи:	900	31,50	32,18	134,05	952,00	
го 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/ ВІНОГРАДНЫЙ/	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 СВЕЖІЕ 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						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 50/50	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
АПЕКАНКА 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
ВАФЛИ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
ПОНЧИКИ 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
ШАШЛИК ИЗ СВИНИНЫ С КУРИЦЕЙ	180	4,41	6,21	22,05	262,11	181
ПЕЧЕНЬЕ 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 СОЛЕННЫЕ	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 СОЛЕННЫЕ	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	

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 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