



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



**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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>20,32</b>	<b>22,95</b>	<b>86,68</b>	<b>627,79</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СОЛЕНЫЕ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>31,50</b>	<b>32,12</b>	<b>134,49</b>	<b>952,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,82</b>	<b>55,07</b>	<b>221,17</b>	<b>1 579,79</b>	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	# рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,03</b>	<b>22,89</b>	<b>84,15</b>	<b>647,94</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,40</b>	<b>31,83</b>	<b>126,08</b>	<b>948,52</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,43</b>	<b>54,72</b>	<b>210,23</b>	<b>1 596,46</b>	

2

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,52	5,73	13,71	118,16	54
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,43	7,22	13,34	131,05	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯДЬЕГО 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,24</b>	<b>20,49</b>	<b>74,43</b>	<b>604,56</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>30,68</b>	<b>31,57</b>	<b>133,92</b>	<b>952,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,92</b>	<b>52,06</b>	<b>208,35</b>	<b>1 556,56</b>	

3

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,11	10,95	20,91	258,91	210
АКАО 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>21,49</b>	<b>77,02</b>	<b>650,23</b>	
<b>Обед</b>						
КРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
УП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,69	8,25	22,95	182,12	23
ЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	280	14,51	14,12	36,39	334,25	28
ЗВАР 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>31,46</b>	<b>32,20</b>	<b>134,01</b>	<b>952,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,69</b>	<b>53,69</b>	<b>211,03</b>	<b>1 602,23</b>	

4

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	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
Б ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Б РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
то за прием пищи:	625	20,83	22,95	72,39	618,84	
<b>Обед</b>						
ЛКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
І С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ІЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	280	13,37	20,15	32,38	403,37	222
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,08	4,04	18,39	131,36	379
Б ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
Б РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
то за прием пищи:	920	29,30	29,98	123,87	914,66	
о 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		
<b>Завтрак</b>						
ЕРБРОД 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
ІПОТ 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
то за прием пищи:	550	19,15	19,34	76,81	574,17	
<b>Обед</b>						
ЛКТЫ 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
то за прием пищи:	900	31,50	32,18	134,05	952,00	
о 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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,63</b>	<b>18,40</b>	<b>104,14</b>	<b>675,47</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СОЛЕНЫЕ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31,50</b>	<b>32,16</b>	<b>134,03</b>	<b>952,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,13</b>	<b>50,56</b>	<b>238,17</b>	<b>1 627,47</b>	

6

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
ДАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
ЭНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	2,70	3,53	26,78	150,12	35
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,70</b>	<b>22,26</b>	<b>90,92</b>	<b>658,81</b>	
<b>Обед</b>						
АЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,60	5,10	6,90	80,00	35
УП 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
БФТЕЛИ 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
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30,18</b>	<b>32,11</b>	<b>127,10</b>	<b>928,15</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,88</b>	<b>54,37</b>	<b>218,02</b>	<b>1 586,96</b>	

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18,51</b>	<b>21,78</b>	<b>89,76</b>	<b>641,26</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>31,50</b>	<b>32,18</b>	<b>134,01</b>	<b>904,71</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,01</b>	<b>53,96</b>	<b>223,77</b>	<b>1 545,97</b>	

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,93</b>	<b>19,20</b>	<b>92,88</b>	<b>669,94</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,26</b>	<b>32,20</b>	<b>133,97</b>	<b>925,66</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,19</b>	<b>51,40</b>	<b>226,85</b>	<b>1 595,60</b>	

**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	
<b>СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)</b>				
	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