

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Вита-лайн»
С.А. Вачаров



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1
дед. т.т.т. Лавочкин
1-й класс
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		
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА / СОЛЕННЫЕ 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						
ОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,30	0,10	6,90	35,00	11
УРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,83	4,35	12,36	98,82	82
ОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,78	5,41	24,60	168,01	335
УТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	11,83	16,92	25,51	300,00	26
УПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,71	4,07	17,48	126,50	27
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	1
ЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
того за прием пищи:	930	30,68	31,57	133,92	952,00	
Полдник						
ПША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,10	9,10	20,10	182,00	209
УФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,08	4,04	18,39	131,36	379
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	1
УКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ// ЯБЛОКО/	100	0,44	0,44	10,78	51,70	338
того за прием пищи:	480	11,62	13,58	49,27	365,06	
того 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						
РА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	12
П СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,69	8,25	22,95	182,12	23
СО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	280	14,51	14,12	36,39	334,25	28
ВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,37	0,15	14,88	69,28	13
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	1
ЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
того за прием пищи:	960	31,46	32,20	134,01	952,00	
Полдник						
ТЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ/	200	11,93	13,08	34,15	298,04	7
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342.1
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	1
того за прием пищи:	400	13,50	13,37	56,51	397,24	
того за день:		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						
КРЫСЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,94	115
ЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	280	13,37	20,15	32,38	403,37	222
ЕЙНЫЙ 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
го за прием пищи:	920	29,30	29,98	123,87	914,66	
Полдник						
ОА ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	11,25	12,95	25,22	270,21	184
ОФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Б ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
Б РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	1
го за прием пищи:	410	12,88	13,23	49,05	374,03	
го 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						
КРЫСЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
О-ЛАПША	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113
ОТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ	280	19,73	24,39	58,35	524,41	34
О 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:		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						
ОЩНАЯ НАРЕЗКА /СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 50/50	100	0,98	6,15	3,68	75,28	24
О ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,94	4,38	9,15	86,96	88
ОСТА С КУРИЦЕЙ	280	22,77	21,06	74,68	575,33	14
ОПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
ББ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
го за прием пищи:	890	31,50	32,16	134,03	952,00	
Полдник						
ОИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	11,89	13,35	37,81	323,00	292
О С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
ББ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	1
го за прием пищи:	390	12,78	13,45	52,28	386,34	
го за день:		44,28	45,61	186,31	1 338,34	

6

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
С КЛЕЦКАМИ	250	3,85	8,05	22,01	183,14	118,2
ЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	280	19,57	23,00	40,02	412,11	224
ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
; ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
; РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
» за прием пищи:	920	31,26	32,20	133,97	925,66	
Полдник						
ДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180/20	200	13,25	13,47	46,55	362,01	401
ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	180	0,25	0,03	10,87	45,62	377
» за прием пищи:	380	13,50	13,50	57,42	407,63	
» 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						
КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	20
С КРУПОЙ	250	3,48	4,93	23,05	132,14	115
Е КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312
ЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15,65	11,51	20,27	257,74	17
С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	9,26	39,08	377
СТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
; ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	1
; РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
» за прием пищи:	990	31,30	32,19	133,65	951,90	
Полдник						
О, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	11,93	13,12	32,00	308,80	28
ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	13,10	55,12	342,1
; ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,77	0,06	5,02	23,68	1
; РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	1
» за прием пищи:	400	13,50	13,41	54,36	408,00	
» за день:		44,79	45,60	188,01	1 359,89	

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						
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	
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

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/	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	
Полдник						
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 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	