

Согласовано
Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей"

г. Керчь
В.С. Арустамян

августа 2023г



Утверждаю

Директор
ООО "Традиции"

г. Симферополь

А.В. Кордончик

" 30 " августа 2023г.



*Примерное циклическое меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
Дошкольное отделение
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ

Возрастная категория 3-6 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	50	1,37	3,59	7,27	66,90	ПР
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	421	15,43	25,41	53,20	503,60	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	5,93	5,00	25,60	171,51	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	80	10,41	14,44	5,89	194,91	297
4	Рагу из овощей	150	25,29	1,57	12,29	202,86	143
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	680	44,89	20,80	72,67	706,09	
Полдник							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Вареники с картофелем	125/15	15,00	3,84	27,58	205,08	395
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
4	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за прием	490	16,08	4,31	53,81	321,98	
	Итого за день	1811	82,34	55,53	205,28	1703,18	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	1,07	24,29	188,25	181
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	12,42	9,40	23,80	229,50	223
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	480	25,47	17,14	91,81	680,40	
Второй завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	700	18,19	15,21	100,50	483,93	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Бутерброд горячий с сыром	60	7,50	11,20	14,10	187,00	14
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	410	11,57	18,19	66,46	478,90	
	Итого за день	1590	55,23	50,54	282,77	1807,74	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат "Изюминка"	50	0,25	0,05	3,35	15,00	64
3	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	20,90	204
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	420	16,47	17,44	69,87	314,75	
Второй Завтрак							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	15,49	12,81	24,49	275,71	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	300	15,49	12,81	24,49	382,71	
Обед							
1	Салат "Бурячок"	50	0,55	1,55	2,20	25,00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Бигус	225	20,25	14,96	5,85	239,63	329
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,06	0,08	26,58	85,74	ПР
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	725	26,03	20,99	73,96	572,01	
Полдник							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Драчена	75	8,57	11,37	13,56	154,50	216
3	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	325	12,38	11,72	60,95	362,75	
	Итого за день	1770	57,99	51,24	229,26	1632,22	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
3	Вареники с картофелем	125/15	15,00	3,84	27,58	205,08	395
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	425	18,43	12,24	60,98	427,22	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	0,13	0,00	16,00	64,51	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	50	0,6	5,05	1,00	52,00	49
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Шницель натуральный рубленные	70	6,01	8,45	5,99	139,30	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	7,76	32,39	227,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
7	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	630	28,54	26,47	98,47	761,05	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
3	Кисель из плодов и ягод	180	0,12	0,04	22,08	105,30	350
	Итого за прием	375	9,82	6,00	63,02	363,70	
	Итого за день	1650	56,92	44,71	238,47	1616,48	

День: _____
 Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	381	16,33	24,77	46,24	472,80	
Второй завтрак							
1	Блинчики с молоком сгущенным	120	6,52	3,71	40,47	22,10	396
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	12,32	8,71	50,07	129,10	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	90	10,05	12,29	12,13	199,64	234
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,01	26,40	169,62	203
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	720	20,37	21,83	101,61	687,18	
Полдник							
1	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	28,31	269
2	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	139
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
5	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за прием	550	18,37	26,09	60,46	305,55	
	Итого за день	1971	67,39	81,40	258,38	1594,62	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	1,2	3,3	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	500	16,17	13,61	43,04	576,55	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	5,93	5,00	25,60	171,51	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	0,42	13,23	11,86	102
3	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	110	13,64	18,70	3,52	189,20	436
4	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,56	6,51	3,25	211,25	171
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	700	28,95	26,31	66,21	625,02	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120	15,53	12,15	39,79	330,86	222
2	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	340	15,79	12,17	70,47	455,27	
	Итого за день	1760	66,83	57,10	205,33	1828,35	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
3	Вареники с картофелем	125/15	15,00	3,84	2,76	205,08	395
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	445	19,55	12,46	46,04	473,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Плов	200	21,99	22,52	34,69	296,00	265
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	389
	Итого за прием	610	28,46	30,19	85,07	477,51	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
3	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	375	6,08	10,01	69,79	398,04	
	Итого за день	1655	48,61	57,08	259,77	1618,66	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
4	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	450	14,23	21,89	80,91	578,60	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220,00	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	1,08	93,60	82
3	Котлета рыбная	90	11,05	13,51	13,34	137,45	234
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	700	19,98	22,33	87,06	595,64	
Полдник							
1	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20	465
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
3	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за прием	370	20,42	16,46	58,48	465,80	
	Итого за день	1735	65,88	56,25	215,58	1699,16	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,60	0,05	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	9,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная (пшено)	150	5,6	9,2	24,5	203,6	182
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	460	14,95	20,88	72,62	515,59	
Второй Завтрак							
1	Вареники ленивые отварные	120	1,70	1,22	1,58	241,14	218
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	7,50	6,22	11,18	348,14	
Обед							
1	Салат " Летний "	50	1,3	3,6	3,3	50,8	34
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	119,45	269
4	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	139
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	389
	Итого за прием	630	22,92	31,80	73,54	520,41	
Полдник							
1	Салат "Изюминка"	50	0,25	0,05	3,35	15,00	64
2	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	20,90	204
3	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
4	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	475	13,19	13,94	52,05	201,50	
	Итого за день	1885	58,56	72,84	209,39	1585,65	

День: _____
 Неделя: _____

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Сыр (порциями)	10	1,60	2,20	0,00	36,00	15
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП
6	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	88,95	382
	Итого за прием	415	16,85	21,37	71,12	555,02	
Второй Завтрак							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПП
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Салат "Полынский"	50	0,55	5,05	1,85	55,00	27
2	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	1,40	94,60	103
3	Оладьи из печени	90	16,81	20,30	6,88	29,52	282
4	Картофель отварной с луком	130	2,69	6,06	18,06	144,70	126
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	730	26,38	34,36	82,03	579,93	
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83	535
2	Яблоки, фаршированные творогом	130	6,59	2,86	21,93	139,5	291
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	360	12,92	8,30	52,66	337,11	
	Итого за день	1725	45,24	47,66	229,82	1636,56	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>53,81</i>	<i>57,44</i>	<i>234,61</i>	<i>1672,26</i>	
	<i>Норма</i>		<i>49,00</i>	<i>54,00</i>	<i>235,00</i>	<i>1620,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>109,82</i>	<i>106,36</i>	<i>99,83</i>	<i>103,23</i>	