

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Керченский учебно-
воспитательный комплекс-
интернат-лицей"



г. Керчь
В.С. Арустамян
августина 2023г

Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь



А.В. Кордончик
за августина 2023г.

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				→ всего	→ всего			
Второй Завтрак								
1	Фрукты свежие	185	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
	Итого за прием	185	185	0,74	0,74	18,13	81,40	
Обед								
1	Овощи натуральные по сезону	100	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	100	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Соус томатный с овощами	20	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	950	950	36,48	34,72	131,39	996,65	
	Итого за день	1135	1135	37,22	35,46	149,52	1078,0	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Кондитерское изделие	20	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Молоко кипяченое	200	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	220	5,92	5,94	24,60	180,20	
Обед								
1	Овощи натуральные по сезону	100	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	100	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	180	7,70	9,01	4,51	292,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Кисель из повидла, джема	200	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	950	950	34,83	31,91	113,41	1050,24	
	Итого за день	1170	1170	40,7	37,8	138,0	1230,4	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецен туры
				г всего	г всего			
Второй Завтрак								
1	Кондитерское изделие	20	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	380	380	0,96	1,68	39,98	181,60	
Обед								
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	100	1,2	10,1	2,00	104,00	49
2	Суп любительский	250	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
3	Плов	250	250	27,48	28,15	43,37	370,00	265
4	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	900	900	43,34	41,93	136,4	930,60	
	Итого за день	1280	1280	44,3	43,6	176,4	1112,2	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецен туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Булочка "Веснушка"	75	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	275	275	9,93	8,13	53,43	327,10	
Обед								
1	Салат "Бурячок"	100	100	1,10	3,10	4,40	50,00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Рагу из птицы	250	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	2,95	14,04	573
5	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	900	900	28,76	25,46	89,81	693,74	
	Итого за день	1175	1175	38,69	33,60	143,24	1020,8	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				г всего	г всего			
Второй Завтрак								
1	Кондитерское изделие	20	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	380	380	2,34	2,70	39,86	191,40	
Обед								
1	Овощи натуральные по сезону	100	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,57	2,78	15,69	109,00	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	100	100	10,30	7,10	19,00	28,60	411
4	Пюре картофельное	180	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	930	930	26,42	16,82	128,47	629,9	
	Итого за день	1310	1310	28,76	19,52	168,33	821,3	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Фрукты свежие	160	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	160	160	0,64	0,64	15,68	70,40	
Обед								
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	100	1,10	10,10	3,60	106,00	30
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Рыба припущенная	120	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
	Итого за прием	950	950	36,86	31,34	119,11	915,62	
	Итого за день	1110	1110	37,50	31,98	134,79	986,02	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Блинчики с молоком сгущеным	100/20	120	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	320	320	6,72	3,81	49,77	259,00	
Обед								
1	Салат " Летний"	100	100	2,5	7,3	6,5	101,5	34
2	Суп из овощей	250	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Биточки (особые)	100	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	180	7,83	10,80	3,27	25,92	205
5	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	930	930	35,01	46,99	96,84	844,82	
	Итого за день	1250	1250	41,7	50,8	146,6	1103,8	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Бутерброд с сыром	35	35	3,1	2,6	9,8	75,6	13
2	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	395	395	3,98	3,35	34,82	184,05	
Обед								
1	Салат из свеклы отварной	100	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,57	2,78	1,57	109,00	112
3	Котлеты домашние	100	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	160	160	8,85	9,55	39,86	280,00	171
5	Соус томатный с овощами	20	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	930	930	33,98	44,10	125,55	1008,0	
	Итого за день	1325	1325	37,96	47,45	160,37	1192,1	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды, г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Кондитерское изделие	20	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	220	7,30	6,96	22,88	183,00	
Обед								
1	Овощи натуральные по сезону	100	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Котлета рыбная	120	120	14,74	18,01	17,78	292,36	234
4	Пюре картофельное	180	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	950	29,76	29,96	134,32	936,41	
	Итого за день	1170	1170	37,1	36,9	157,2	1119,4	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Выход, г	Белки	Жиры	Углево ды г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
				всего	всего			
Второй Завтрак								
1	Ватрушка с творогом	75	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого за прием	375	375	9,82	5,98	48,28	284,00	
Обед								
1	Салат из свеклы и моркови	100	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Птица запеченная	100	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
4	Капуста тушеная	180	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
5	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	930	930	23,94	18,86	110,28	954,33	
	Итого за день	1305	1305	33,76	24,84	158,56	1238,3	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>			<i>37,8</i>	<i>36,2</i>	<i>153,3</i>	<i>1090,2</i>	
	<i>Норма</i>			<i>37,00</i>	<i>36,00</i>	<i>153,00</i>	<i>1088,0</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>			<i>102,09</i>	<i>100,56</i>	<i>100,20</i>	<i>100,21</i>	