

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



1169030862

августа

2023г.

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
	Итого за прием	185	0,74	0,74	18,13	81,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	90	14,32	19,86	8,10	268,00	
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	297
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	800	31,64	32,17	107,09	854,45	
	Итого за день	985	32,38	32,91	125,22	935,85	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	215	5,89	5,71	20,85	161,90	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	810	28,87	27,55	129,86	888,09	
	Итого за день	1025	34,76	33,25	150,71	1049,99	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	375	0,93	1,45	36,23	163,30	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Плов	200	21,99	22,52	34,69	296,00	265
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	740	33,99	32,44	108,24	728,20	
	Итого за день	1115	34,92	33,89	144,47	891,50	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	250	7,98	6,60	41,48	257,60	
Обед							
1	Салат "Бурячок"	70	0,77	2,17	3,08	35,00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	740	22,26	19,98	94,33	654,80	
	Итого за день	990	30,24	26,59	135,81	912,40	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№
			всего	всего			рецепт урды
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	375	1,97	2,21	36,14	170,65	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	22,24	12,55	87,20	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	21,61	34,27	104,45	504,39	
	Итого за день	1155	23,58	36,48	140,59	675,04	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	160	0,64	0,64	15,68	70,40	
Обед							
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	7,07	2,52	74,20	30
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
	Итого за прием	810	31,71	25,32	101,62	769,45	
	Итого за день	970	32,35	25,96	117,30	839,85	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	320	6,72	3,81	49,77	259,00	
Обед							
1	Салат " Летний"	70	1,8	5,1	4,6	71,1	34
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	790	29,64	39,50	106,86	909,94	
	Итого за день	1110	36,36	43,31	156,63	1168,94	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	35	3,1	2,6	9,8	75,6	13
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	395	3,98	3,35	34,82	184,05	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Суп с мак-ми изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
3	Котлеты домашние	90	10,94	2,09	8,24	264,13	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	800	28,96	19,71	116,79	936,93	
	Итого за день	1195	32,94	23,06	151,61	1120,98	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	6,35	5,97	18,36	152,25	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Котлета рыбная	110	13,51	16,51	16,30	268,00	234
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	2,04	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	800	24,90	26,18	93,26	790,45	
	Итого за день	995	31,25	32,15	111,62	942,70	

День: _____ пятница
Неделя: _____ вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого за прием	375	9,82	5,98	48,28	284,00	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	780	20,23	14,84	89,40	790,16	
	Итого за день	1155	30,05	20,82	137,68	1074,16	
	Среднедневное значение за 10 дней		31,88	30,84	137,16	961,14	
	Норма		31,00	30,00	134,00	940,00	
	Процент выполняемости		102,84	102,80	102,36	102,25	