



Согласовано  
Директор ГБОУ РК

Керченский учебно-воспитательный комплекс-  
интернат-лицей"

г. Керчь *А.В. Моссер*  
В.С. Арустамян

" *28* " *ноябрь* 2023г

Утверждаю  
Директор

ООО "Традиции"  
г. Симферополь

*А.В. Кордончик*

" *17* " *ноябрь* 2023г.



*Примерное циклическое меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, (второй завтрак, обед) 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	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	25	2,2	1,9	7,0	54,0	13
2	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
3	Плоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>335</b>	<b>5,85</b>	<b>4,98</b>	<b>33,75</b>	<b>206,33</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,25	6,63	219,27	297
4	Рагу из овощей	150	2,53	1,57	12,29	202,86	143
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>24,47</b>	<b>22,74</b>	<b>84,10</b>	<b>778,64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1105</b>	<b>30,32</b>	<b>27,72</b>	<b>117,86</b>	<b>984,97</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,10	0,00	12,00	48,38	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
3	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>6,30</b>	<b>5,40</b>	<b>29,80</b>	<b>195,38</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>20,24</b>	<b>16,09</b>	<b>116,90</b>	<b>565,88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1095</b>	<b>26,54</b>	<b>21,49</b>	<b>146,70</b>	<b>761,26</b>	



День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	14,88	11,65	38,13	317,07	222
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>14,88</b>	<b>11,65</b>	<b>38,13</b>	<b>470,81</b>	
<b>Обед</b>							
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	Бигус	225	2,03	1,50	5,85	239,63	329
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
5	Хлеб ржаной	30	1,06	0,08	26,58	85,74	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>8,81</b>	<b>8,24</b>	<b>79,67</b>	<b>605,39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>23,70</b>	<b>19,89</b>	<b>117,80</b>	<b>1076,20</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
3	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
6	Чай с сахаром	20	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>12,39</b>	<b>15,55</b>	<b>49,55</b>	<b>387,49</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат витаминный (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Шницель натуральный рубленые	90	7,73	10,86	7,70	179,10	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	3,74	26,25	171
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>31,36</b>	<b>23,57</b>	<b>69,58</b>	<b>592,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1100</b>	<b>43,75</b>	<b>39,12</b>	<b>119,13</b>	<b>980,15</b>	



День: *пятница*  
Неделя: *первая*

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,10	0,00	12,00	48,38	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
3	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>6,30</b>	<b>5,40</b>	<b>29,80</b>	<b>195,38</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овоци натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	234
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>23,78</b>	<b>24,20</b>	<b>117,49</b>	<b>785,82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1105</b>	<b>30,08</b>	<b>29,60</b>	<b>147,29</b>	<b>981,20</b>	

День: *понедельник*  
Неделя: *вторая*

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	25	2,2	1,9	7,0	54,0	13
2	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
3	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>305</b>	<b>5,49</b>	<b>4,67</b>	<b>31,18</b>	<b>191,57</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овоци натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	110	13,64	18,70	35,20	189,20	436
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	3,76	243,75	171
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>31,07</b>	<b>31,23</b>	<b>108,97</b>	<b>812,84</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1105</b>	<b>36,56</b>	<b>35,90</b>	<b>140,15</b>	<b>1004,41</b>	



День: вторник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/20	16,08	12,16	30,80	297,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>22,28</b>	<b>17,56</b>	<b>50,20</b>	<b>451,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Плов	225	2,47	2,53	3,90	48,30	265
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
6	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>9,65</b>	<b>11,68</b>	<b>78,35</b>	<b>463,89</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1175</b>	<b>31,93</b>	<b>29,25</b>	<b>128,55</b>	<b>914,89</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Вареники с картофелем	185/15	2,14	5,49	3,94	29,30	395
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	573
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>5,91</b>	<b>12,04</b>	<b>38,82</b>	<b>242,04</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлета рыбная	100	12,28	15,01	14,82	243,64	234
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>23,25</b>	<b>24,71</b>	<b>114,62</b>	<b>783,78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>29,17</b>	<b>36,75</b>	<b>153,43</b>	<b>1025,81</b>	



День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,10	0,00	12,00	48,38	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>6,30</b>	<b>5,40</b>	<b>29,80</b>	<b>195,38</b>	
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,30	61,50	88
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	283,09	269
4	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>24,06</b>	<b>34,06</b>	<b>90,08</b>	<b>775,98</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1075</b>	<b>30,35</b>	<b>39,46</b>	<b>119,88</b>	<b>971,36</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	3,00	14,49	70,14	573
4	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	574
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>7,12</b>	<b>14,92</b>	<b>39,50</b>	<b>296,12</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат витаминный (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
3	Оладьи из печени	90	16,81	2,03	6,88	29,52	282
4	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	166,96	126
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>27,87</b>	<b>15,68</b>	<b>97,16</b>	<b>576,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1055</b>	<b>34,99</b>	<b>30,60</b>	<b>136,66</b>	<b>872,59</b>	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>31,74</i>	<i>32,32</i>	<i>134,47</i>	<i>957,29</i>	
	<i>Норма</i>		<i>31,00</i>	<i>32,00</i>	<i>134,00</i>	<i>940,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>102,38</i>	<i>101,00</i>	<i>100,35</i>	<i>101,84</i>	