

Согласовано
Директора БОУ РК
"Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей"
г. Керчь
В.С. Арустамян
" 11 ноября 2023г

Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь
А.В. Кордончик
" 11 ноября 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	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-	90	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
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	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые 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
			всево	всево			
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 витаминный (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
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	29,01	113,49	718,40	
	Итого за день	1115	34,92	30,46	149,72	881,70	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
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	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	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	70
2	Суп с макаронными изделиями и	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 соленых огурцов с луком	70	0,56	4,20	1,82	47,60	16
2	Суп картофельный с бобовыми	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	31,50	22,45	100,92	742,85	
	Итого за день	970	32,14	23,09	116,60	813,25	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			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 картофельный с морковью и	70	0,2	1,5	4,5	67,1	52
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	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	28,03	35,88	106,83	905,97	
	Итого за день	1110	34,75	39,69	156,60	1164,97	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			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
			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	70
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	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			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	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
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	20,30	17,64	88,91	813,96	
	Итого за день	1155	30,12	23,62	137,19	1097,96	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>31,71</i>	<i>30,13</i>	<i>137,57</i>	<i>959,48</i>	
	<i>Норма</i>		<i>31,00</i>	<i>30,00</i>	<i>134,00</i>	<i>940,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>102</i>	<i>100</i>	<i>103</i>	<i>102</i>	