



Согласовано

Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей"

г. Керчь

В.С. Арустамян В.С. Арустамян

" 04 " марта 2024г

Утверждаю

Директор

ООО "Традиции"

г. Симферополь

А.В. Кордончик А.В. Кордончик

" 06 "



*Основное (организованное) меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,*

Дошкольное отделение

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория 3-6 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ реценту 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	70
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	70
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	Фрукты 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							
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	1,07	24,29	188,25	181
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	12,42	9,40	23,80	229,50	223
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	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							
	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
	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							
	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	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							
	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00	465
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	400	16,59	13,80	52,43	402,90	
	Итого за день	1580	60,25	46,15	268,74	1731,74	

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	70
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 "Любительский"	50	0,9	5,05	3,55	63	85
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	28,84	26,47	101,02	772,05	
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	57,22	44,71	241,02	1627,48	

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	70
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	70
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	70
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 из свеклы с огурцами солеными	50	0,71	3,01	3,14	42,50	55
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	22,37	31,18	73,41	512,16	
Полдник							
1	Салат "Изюминка"	50	0,25	0,05	3,35	15,00	64
2	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	20,90	204
3	Фрукты 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	58,01	72,23	209,26	1577,40	

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	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
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	ПР
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Салат из квашеной капусты с яблоком	50	0,50	3,10	3,00	42,00	10
2	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	1,40	94,60	103
3	Котлеты "Школьные"	90	16,83	12,10	14,63	234,30	347
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	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	730	26,35	24,21	90,94	771,71	
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	45,21	37,51	238,72	1828,34	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>54,29</i>	<i>55,92</i>	<i>234,61</i>	<i>1684,12</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>111</i>	<i>104</i>	<i>100</i>	<i>104</i>	