



Согласовано
 Директор ГБОУ РК
 "Керченский учебно-воспитательный комплекс-
 интернат-лицей"
 г. Керчь
 В.С. Арустамян
 " 07 " марта 2024г



Утверждено
 Директор
 ООО "Традиции"
 г. Симферополь
 А.В. Кордончик
 " 06 " марта 2024г.

*Основное (организованное) меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах,
 (второй завтрак, обед) СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

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			
Второй Завтрак						
Бутерброд с сыром	25	2,2	1,9	7,0	54,0	13
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Флоды свежле	110	0,44	0,44	10,78	51,70	82
Итого за прием	335	5,85	4,98	33,75	206,33	
Обед						
Овоцн натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,25	6,63	219,27	297
Рагу из овощей	150	2,53	1,57	12,29	202,86	143
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	573
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за прием	770	24,47	22,74	84,10	778,64	
Итого за день	1105	30,32	27,72	117,86	984,97	

День: вторник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		всего	всего			
Второй Завтрак						
Кондитерское изделие	15	0,10	0,00	12,00	48,38	580
Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Флоды свежле	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
Итого за прием	315	6,30	5,40	29,80	195,38	
Обед						
Овоцн натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
Оладьи из печени по-купецки	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	573
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	574
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за прием	780	20,24	16,09	116,90	565,88	
Итого за день	1095	26,54	21,49	146,70	761,26	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	395	14,88	11,65	38,13	470,81	
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	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
	Итого за прием	765	8,81	8,24	79,67	605,39	
	Итого за день	1160	23,70	19,89	117,80	1076,20	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	330	12,39	15,55	49,55	387,49	
Обед							
1	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,2	85
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Шницель натуральный рубленные	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
	Итого за прием	770	31,78	23,57	69,58	617,86	
	Итого за день	1100	44,17	39,12	119,13	1005,35	

День: пятница
Неделя: первая

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

День: понедельник
Неделя: вторая

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

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	410	22,28	17,56	50,20	451,00	
Обед							
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
	Итого за прием	765	9,65	11,68	78,35	463,89	
	Итого за день	1175	31,93	29,25	128,55	914,89	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	500	5,91	12,04	38,82	242,04	
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	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
	Итого за прием	790	23,25	24,71	114,62	783,78	
	Итого за день	1290	29,17	36,75	153,43	1025,81	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
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	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82
	Итого за прием	315	6,30	5,40	29,80	195,38	
Обед							
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	1,00	4,22	4,39	59,50	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	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
	Итого за прием	780	24,35	33,22	91,17	773,98	
	Итого за день	1095	30,65	38,62	120,97	969,36	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	275	7,12	14,92	39,50	296,12	
Обед							
1	Салат из квашеной капусты с яблоком	70	0,70	4,34	4,20	58,80	10
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
3	Котлеты "Школьные"	90	16,83	12,10	14,63	234,30	347
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
	Итого за прием	780	27,75	26,45	102,46	777,05	
	Итого за день	1055	34,87	41,37	141,96	1073,17	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>31,80</i>	<i>32,32</i>	<i>134,47</i>	<i>979,66</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>102,57</i>	<i>101,00</i>	<i>100,35</i>	<i>104,22</i>	