

Согласовано

И.о. Директор ГБОУ РК  
"Керченский учебно-воспитательный  
комплекс-интернат-лицей"

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

" 24 " *апрель* 2024г



Утверждаю

Директор

ООО "Традиции"

г. Симферополь

А.В. Кордончик

" 24 " *апрель* 2024г.



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

**СЕЗОН: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**Понедельник**

| №           | Наименование блюда                  | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                                     |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                                     |            |              |              |                |               |                    |
| 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 м/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            | 180        | 0,90         | 0,00         | 18,18          | 76,32         | 389                |
|             | <b>Итого за прием</b>               | <b>780</b> | <b>31,54</b> | <b>32,17</b> | <b>105,07</b>  | <b>845,97</b> |                    |

**2 день (вторник)**

| №           | Наименование блюда           | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                              |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <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           | 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           | Фрукты свежие                | 180        | 0,72         | 0,72         | 17,64          | 79,20         | 82                 |
| 9           | Компот из смеси сухофруктов  | 180        | 0,60         | 0,08         | 28,81          | 119,52        | 349                |
|             | <b>Итого за прием</b>        | <b>970</b> | <b>30,85</b> | <b>28,42</b> | <b>148,11</b>  | <b>980,81</b> |                    |

**3 день (среда)**

| №           | Наименование блюда      | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                         |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                         |            |              |              |                |               |                    |
| 1           | Салат "Любительский"    | 70         | 1,26         | 7,07         | 4,97           | 88,2          | 85                 |
| 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                |
| 7           | Компот из свежих плодов | 180        | 0,1          | 0,1          | 25,1           | 103,1         | 342                |
| 7           | Кондитерское изделие    | 20         | 1,50         | 1,96         | 14,88          | 83,00         | 582                |
|             | <b>Итого за прием</b>   | <b>740</b> | <b>35,05</b> | <b>34,54</b> | <b>131,59</b>  | <b>844,94</b> | <b>2576,00</b>     |

**нь (четверг)**

| №           | Наименование блюда                   | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                                      |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <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           | 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           | Булочка "Веснушка"                   | 50         | 3,90         | 3,06         | 23,90          | 139,00        | 429                |
| 7           | Соки фруктовые и ягодные             | 180        | 0,90         | 0,00         | 18,18          | 76,32         | 389                |
|             | <b>Итого за прием</b>                | <b>770</b> | <b>26,40</b> | <b>22,95</b> | <b>104,39</b>  | <b>737,32</b> |                    |

**5 день (пятница)**

| №           | Наименование блюда            | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                               |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                               |            |              |              |                |               |                    |
| 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           | Фрукты свежие                 | 180        | 0,72         | 0,72         | 17,64          | 79,20         | 82                 |
| 8           | Компот из смеси сухофруктов   | 180        | 0,60         | 0,08         | 28,81          | 119,52        | 349                |
|             | <b>Итого за прием</b>         | <b>940</b> | <b>21,93</b> | <b>35,07</b> | <b>130,70</b>  | <b>618,31</b> |                    |

**6 день (понедельник)**

| №           | Наименование блюда          | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                             |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                             |            |              |              |                |               |                    |
| 1           | Редис с маслом              | 70         | 0,77         | 7,07         | 2,17           | 75,60         | 39                 |
| 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     | 180        | 0,1          | 0,1          | 25,1           | 103,1         | 342                |
|             | <b>Итого за прием</b>       | <b>790</b> | <b>31,69</b> | <b>25,30</b> | <b>98,48</b>   | <b>759,39</b> |                    |

**Среда (вторник)**

| №           | Наименование блюда              | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                                 |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                                 |            |              |              |                |               |                    |
| 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 фруктовые и ягодные        | 180        | 0,90         | 0,00         | 18,18          | 76,32         | 389                |
|             | <b>Итого за прием</b>           | <b>770</b> | <b>27,93</b> | <b>35,88</b> | <b>104,81</b>  | <b>897,49</b> |                    |

**8 день (среда)**

| №           | Наименование блюда                  | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                                     |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                                     |            |              |              |                |               |                    |
| 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           | Фрукты свежие                       | 180        | 0,72         | 0,72         | 17,64          | 79,20         | 82                 |
| 9           | Чай каркаде                         | 200        | 0,00         | 0,01         | 14,00          | 56,00         | 461                |
|             | <b>Итого за прием</b>               | <b>980</b> | <b>28,68</b> | <b>20,44</b> | <b>128,23</b>  | <b>987,33</b> |                    |

**9 день (четверг)**

| №           | Наименование блюда           | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------|
|             |                              |            | всего        | всего        |                |               |                    |
| <b>Обед</b> |                              |            |              |              |                |               |                    |
| 1           | Редис с маслом               | 70         | 0,77         | 7,07         | 2,17           | 75,60         | 39                 |
| 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           | Кондитерское изделие         | 15         | 1,13         | 1,47         | 11,16          | 62,25         | 582                |
| 8           | Компот из смеси сухофруктов  | 180        | 0,60         | 0,08         | 28,81          | 119,52        | 349                |
|             | <b>Итого за прием</b>        | <b>795</b> | <b>25,95</b> | <b>34,64</b> | <b>100,94</b>  | <b>901,02</b> |                    |

день (пятница)

| №           | Наименование блюда                       | Выход г    | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал    | №<br>рецепт |
|-------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|
|             |                                          |            | всего        | всего        |                |               |             |
| <b>Обед</b> |                                          |            |              |              |                |               |             |
| 1           | Салат картофельный с сельдью             | 70         | 3,65         | 3,86         | 7,27           | 78,40         | 36          |
| 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 сока плодового                 | 180        | 0,28         | 0,00         | 35,46          | 144,00        | 359         |
|             | <b>Итого за прием</b>                    | <b>760</b> | <b>23,11</b> | <b>14,43</b> | <b>96,37</b>   | <b>830,26</b> |             |
|             | <i>Среднедневное значение за 10 дней</i> |            | <i>28,31</i> | <i>28,38</i> | <i>114,87</i>  | <i>840,29</i> |             |
|             | <i>Норма</i>                             |            | <i>23,10</i> | <i>23,70</i> | <i>100,50</i>  | <i>705,00</i> |             |
|             | <i>Процент выполняемости</i>             |            | <i>123</i>   | <i>120</i>   | <i>114</i>     | <i>119</i>    |             |

Всего за прием  
Среднедневное значение за 10 дней

Норма

Процент выполняемости