



Согласовано

Директор ГБОУ РК

«Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей»

г. Керчь

В.С. Арустамян

27 августа 2025г



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

27 августа 2025г.

Основное (организованное) цикличное меню (завтрак, завтрак2, обед) для
детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПин 2.3/2.4.3590.

20

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	1 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	220	220	7,87	12,28	38,81	298,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	600	25,40	39,48	81,47	784,05
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерские изделия	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	220	220	7,18	1,94	23,00	138,20
	<i>Обед</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	100	100	1,30	6,10	7,30	89,00
155	Суп Любительский	250	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	110	110	22,00	14,93	0,00	223,14
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	950	950	41,70	31,50	127,14	968,94
	Итого за день	1770	1770	74,28	72,92	231,61	1891,20

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	2 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	120	17,54	13,27	33,60	324,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	220	9,52	13,61	36,86	309,05
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
579	Чай с шиповником	200	200	0,40	0,10	18,40	77,00
	Итого за прием	630	630	33,38	35,02	125,53	952,45
	<i>Второй Завтрак</i>						
338	Плоды свежие	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	Итого за прием	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	<i>Обед</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	100	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	260	1,87	5,12	11,37	107,90
265	Плов	300	300	25,24	33,78	52,04	644,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	200	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	970	970	36,05	40,18	127,87	1055,90
	Итого за день	1810	1810	70,27	76,03	273,98	2107,05

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	3 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	175	175	11,84	13,93	29,85	292,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	250	3,71	4,47	7,68	89,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	805	805	25,08	35,04	96,42	714,66
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерские изделия	25	25	1,48	1,18	18,75	91,50
386	Кисломолочный напиток	200	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	225	225	7,48	2,18	26,75	156,50
	<i>Обед</i>						
34	Салат из свеклы с чесноком	100	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	255	2,13	5,19	12,94	116,79
496	Котлеты из филе птицы панированные	110	110	13,93	9,64	4,19	174,90
143	Рагу из овощей	180	180	3,03	18,84	14,74	243,43
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	955	955	28,83	40,86	107,24	941,12
	Итого за день	1985	1985	61,39	78,07	230,41	1812,28

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	4 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	105	105	15,20	9,00	16,30	210,0
141	Суп молочный с клецками	250	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	635	635	25,94	24,34	70,90	608,25
	<i>Второй Завтрак</i>						
541	Булочка ванильная	60	60	5,30	4,70	28,80	179,00
389	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	260	260	6,30	4,70	49,00	263,80
	<i>Обед</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	100	100	0,80	0,10	1,70	10,00
101	Суп картофельный с крупой	250	250	1,97	2,71	12,11	85,75
347	Котлеты "Школьные"	110	110	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	180	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	950	950	31,42	21,85	114,43	783,75
	Итого за день	1845	1845	63,65	50,89	234,33	1655,80

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)						
211	Омлет с сыром	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
182	Каша жидкая молочная овсяная	75	75	8,96	14,71	1,28	173,75
573(пр)	Хлеб пшеничный	220	220	8,19	13,44	35,90	298,57
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
457	Чай с сахаром	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого за прием	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<i>Второй Завтрак</i>	575	575	22,51	36,21	78,23	729,32
338	Фрукты свежие						
	Итого за прием	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	<i>Обед</i>	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
71	Овощи натуральные по сезону						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	100	100	0,80	0,10	1,70	10,00
440	Плов из птицы	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	300	300	31,00	37,00	55,40	678,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
495	Компот из смеси сухофруктов	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
	Итого за прием	200	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за день	960	960	45,93	43,55	144,10	1163,25
		1745	1745	69,28	80,60	242,90	1991,27

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	6 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)						
285	Пудинг творожный запеченный	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
471	Молоко сгущенное	100	100	15,07	5,33	20,67	190,67
182	Каша жидкая молочная пшенная	20	20	1,44	1,70	11,10	65,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	220/5	225	8,05	12,56	39,70	305,36
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
459	Чай с лимоном	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого за прием	200	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<i>Второй Завтрак</i>	625	625	30,01	27,65	112,71	820,42
401	Оладьи с повидлом						
389	Сок фруктовый	100/20	120	9,15	8,81	51,23	320,47
	Итого за прием	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	<i>Обед</i>	320	320	10,15	8,81	71,43	405,27
86	Салат "Бурячок"						
116	Суп из овощей со сметаной	100	100	2,20	6,20	8,80	100,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	250/10	260	2,08	4,71	6,58	76,96
475	Картофельное пюре с морковью	140	140	28,84	19,88	26,60	400,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	180	180	3,48	8,64	22,20	181,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
338	Фрукты свежие	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	Итого за прием	200	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за день	1200	1200	45,58	41,45	147,52	1151,26
		2145	2145	85,74	77,91	331,66	2376,95

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
				всего	всего	ды, г	
	7 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)						
211	Омлет с сыром	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
182	Каша жидкая молочная рисовая	75	75	8,96	14,71	1,28	173,75
573(пр)	Хлеб пшеничный	220/5	225	5,46	11,55	35,81	268,93
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
462	Какао с молоком	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
	Итого за прием	200	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<i>Второй Завтрак</i>	590	590	23,57	37,25	86,61	775,48
581(пр)	Кондитерские изделия						
386	Кисломолочный напиток	20	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<i>Обед</i>	220	220	7,18	1,94	23,00	138,20
71	Овощи натуральные по сезону						
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	100	0,80	0,10	1,70	10,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	250/10	260	1,87	5,12	11,37	107,90
309	Макаронные изделия отварные с м/с	175	175	17,13	2,88	8,38	128,75
573(пр)	Хлеб пшеничный	180	180	6,62	5,42	31,73	202,14
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
389	Сок фруктовый	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
	Итого за прием	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за день	1025	1025	35,46	14,59	123,74	776,59
		1835	1835	66,21	53,78	233,35	1690,27

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
				всего	всего	ды, г	
	8 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)						
15	Сыр (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	20	20	4,64	5,90	0,00	72,00
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	105	105	15,20	9,00	16,30	210,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	220	220	8,19	13,44	35,90	298,57
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
457	Чай с сахаром	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого за прием	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<i>Второй Завтрак</i>	625	625	33,39	36,40	93,25	837,57
338	Плоды свежие						
	Итого за прием	210	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	<i>Обед</i>	210	210	3,15	1,05	44,10	201,60
27	Салат из свеклы и моркови						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	100	100	1,30	6,10	7,30	89,00
322	Рагу из овощей и мяса	250	250	5,49	5,27	16,54	148,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	300	300	20,40	20,40	20,40	346,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
486	Компот из свежих плодов и ягод	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
	Итого за прием	200	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за день	960	960	35,33	32,95	105,70	873,05
		1795	1795	71,87	70,40	243,05	1912,22

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	9 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	220	220	6,68	7,08	33,53	224,29
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	580	580	19,39	28,43	75,04	632,18
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(п/р)	Кондитерские изделия	25	25	1,48	1,18	18,75	91,50
386	Кисломолочный напиток	200	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	225	225	7,48	2,18	26,75	156,50
	<i>Обед</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	100	100	0,80	0,10	1,70	10,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	255	2,13	5,19	12,94	116,79
310	Шницель рыбный натуральный	150	150	22,00	2,00	10,60	148,00
312	Пюре картофельное	180	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(п/р)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	995	995	37,65	14,14	120,33	767,29
	Итого за день	1800	1800	64,52	44,75	222,12	1555,97

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	10 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/20	120	17,54	13,27	33,60	324,00
182	Каша жидкая молочная пшенная	220	220	7,87	12,28	38,81	298,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	620	620	33,86	36,41	117,96	935,57
	<i>Второй Завтрак</i>						
338	Плоды свежие	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	Итого за прием	210	210	0,84	0,84	20,58	98,70
	<i>Обед</i>						
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	100	100	1,94	6,10	5,80	86,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	260	1,87	5,12	11,37	107,90
440	Плов из птицы	300	300	31,00	37,00	55,40	678,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	70	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	970	970	43,45	49,30	157,93	1257,30
	Итого за день	1800	1800	78,16	86,54	296,47	2291,57
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>			63,11	61,90	230,83	1739,34
	<i>Норма</i>			54,00	55,20	229,80	1632,00
	<i>Процент выполняемости</i>			116,87	112,13	100,45	106,58