

Согласовано
Директор ГБОУ РК



г. Керчь
В.С. Арустамян
"27" ноября 2025г

Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Ю.В. Евсюков

"27" ноября 2025г.



**Основное (организованное) цикличное меню (завтрак, завтрак2, обед)
для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН
2.3/2.4.3590-20**

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	570	23,03	37,04	74,84	725,90
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	215	6,89	1,71	19,25	119,90
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	810	35,49	26,98	102,81	804,46
	Итого за день	1595	65,40	65,72	196,90	1650,25

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	75/15	13,15	9,95	25,20	243,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	8,87	12,68	34,34	287,98
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	555	25,95	30,48	91,69	744,78
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Фрукты свежие	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	Итого за прием	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,66	4,11	11,02	95,94
265	Плов	250	21,03	28,15	43,37	536,67
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	795	29,26	33,22	103,45	862,91
	Итого за день	1560	58,36	64,75	239,24	1809,28

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	2,97	3,57	6,14	71,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	675	20,04	28,83	80,14	572,66
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	215	6,89	1,71	19,25	119,90
	<i>Обед</i>					
34	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	4,88	6,00	72,80
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,72	4,18	10,41	93,89
496	Котлеты из филе птицы панированные	100	12,66	8,76	3,81	159,00
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	815	24,16	34,32	86,54	776,95
	Итого за день	1705	51,09	64,85	185,93	1469,51

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	85	12,30	7,29	13,20	170,0
141	Суп молочный с клецками	210	4,52	6,11	11,38	118,65
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	555	20,74	21,25	56,73	502,45
	<i>Второй Завтрак</i>					
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	250	5,02	3,92	59,00	291,57
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
101	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75
347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	840	27,53	20,44	98,94	693,85
	Итого за день	1645	53,29	45,61	214,67	1487,87

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	75	8,96	14,71	1,28	173,75
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	550	21,28	35,17	71,80	689,16
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Плоды свежие	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	Итого за прием	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	810	37,31	36,02	117,39	952,00
	Итого за день	1570	61,73	72,24	233,29	1842,76

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	80	12,05	4,27	16,53	152,53
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	560	24,48	24,83	93,38	695,60
	<i>Второй Завтрак</i>					
401	Оладьи с повидлом	100/20	9,15	8,81	51,23	320,47
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	120	9,15	8,81	51,23	320,47
	<i>Обед</i>					
86	Салат "Бурячок"	80	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,64	3,71	5,19	60,68
411	Оладьи из печени по - кунцевски	120	24,72	17,04	22,80	343,20
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
338	Плоды свежие	210	3,15	1,05	44,10	201,60
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	1075	41,13	37,53	152,03	1114,08
	Итого за день	1755	74,76	71,17	296,64	2130,15

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
215	Омлет паровой	75	8,96	14,71	1,28	173,75
182	Каша жидкая молочная рисовая	210/5	5,22	11,04	34,22	256,98
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	550	21,20	36,40	72,14	700,53
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	215	6,89	1,71	19,25	119,90
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,48	4,03	8,96	85,08
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
309	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	865	28,75	11,88	115,49	690,68
	Итого за день	1630	56,84	49,99	206,88	1511,11

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
326	Суфле творожное	85	12,30	7,29	13,20	170,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	565	27,34	32,09	78,80	716,01
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Плоды свежие	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	Итого за прием	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	810	28,37	26,99	83,71	701,20
	Итого за день	1585	58,86	60,12	206,61	1618,81

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	210/5	6,52	6,92	32,76	219,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	555	17,88	28,01	66,32	587,48
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	215	6,89	1,71	19,25	119,90
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,72	4,18	10,41	93,89
310	Шницель рыбный натуральный	120	17,60	1,60	8,48	118,40
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	865	30,07	12,41	116,31	703,79
	Итого за день	1635	54,84	42,13	201,88	1411,17

Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгуш.	75/15	13,15	9,95	25,20	243,00
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	555	27,50	32,04	98,02	791,01
	<i>Второй Завтрак</i>					
338	Плоды свежие	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	Итого за прием	210	3,15	1,05	44,10	201,60
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,48	4,03	8,96	85,08
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	815	34,39	35,74	128,03	976,88
	Итого за день	1580	65,05	68,83	270,15	1969,49
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		53,48	53,97	205,53	1525,01
	<i>Норма</i>		46,20	47,40	201,00	1410,0
	<i>Процент выполнимости</i>		115,76	113,86	102,25	108,16