

Согласовано
Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей"

г.Керчь

В.С. Арустамян

03 октября 2025г



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г.Симферополь

Е.В.Евсюкова

03 октября 2025г.



Основное (организованное) цикличное меню 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	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день (понедельник)					
	<i>Обед</i>					
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,50	6,20	7,60	92,0
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
581(пр)	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,50
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	965	40,98	31,52	146,09	1042,36

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день (вторник)					
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,11	5,22	13,98	121,68
265	Плов	280	30,78	31,53	48,57	601,07
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	1125	44,11	38,91	161,88	1186,05

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день (среда)					
	<i>Обед</i>					
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,13	5,19	12,94	116,79
496	Котлеты из филе птицы панированные	100	12,66	8,76	3,81	159,00
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого за прием	925	28,17	39,97	107,54	929,54

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день (четверг)					
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
101	Суп картофельный с крупой	250	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	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	935	29,47	20,74	110,17	748,95

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день (пятница)					
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
440	Плов из птицы	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(ПР)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого за прием	930	44,92	41,06	143,40	1133,77

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день (понедельник)					
	<i>Обед</i>					
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,08	4,71	6,58	76,96
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	371,80
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	1155	44,96	40,07	159,91	1183,26

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день (вторник)					
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого за прием	1005	35,36	14,59	121,72	768,11

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день (среда)					
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
322	Рагу из овощей и мяса	280	19,04	19,04	19,04	323,68
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	965	35,32	32,99	123,91	946,23

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день (четверг)					
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,13	5,19	12,94	116,79
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,13
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,32
	Итого за прием	965	36,09	14,00	117,60	748,94

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день (пятница)					
	<i>Обед</i>					
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
440	Плов из птицы	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1140	43,33	47,76	173,82	1310,30
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		38,27	32,16	136,60	999,75
	<i>Норма</i>		31,50	32,20	134,05	952,00
	<i>Процент выполняемости</i>		121,49	99,88	101,90	105,02