



Согласовано
Директор ТБОУ РК
"Керченский учебно-воспитательный комплекс-
интернат-лицей"

г. Керчь

В.С. Арустамян
" 30 " августа 2024г

Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

Е.В. Евсюкова
" 30 " августа 2024г

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

СЕЗОН: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 3-6 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	50	1,37	3,59	7,27	66,90	ПР
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	421	15,43	25,41	53,20	503,60	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	5,93	5,00	25,60	171,51	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	80	10,41	14,44	5,89	194,91	297
4	Рагу из овощей	150	25,29	1,57	12,29	202,86	143
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	680	44,89	20,80	72,67	706,09	
<i>Полдник</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Вареники с картофелем	125/15	15,00	3,84	27,58	205,08	395
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
4	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за прием	490	17,26	4,49	59,63	349,08	
	Итого за день	1811	83,51	55,70	211,10	1730,28	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
2 день							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	1,07	24,29	188,25	181
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	12,42	9,40	23,80	229,50	223
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	500	22,82	14,83	86,76	627,86	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Наиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	700	18,20	15,21	100,50	483,93	
Полдник							
1	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00	465
2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	400	16,59	13,80	52,43	402,90	
	Итого за день	1820	63,54	48,84	263,69	1679,20	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
3 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
3	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	20,90	204
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Чай шиповник	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	440	13,55	17,31	74,70	322,01	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	17,81	14,74	28,16	317,07	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	315	23,61	19,74	37,76	424,07	
<i>Обед</i>							
1	Салат "Бурячок"	50	0,55	1,55	2,20	25,00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Бигус	225	20,25	14,96	5,85	239,63	329
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,06	0,08	26,58	85,74	ПР
6	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00	486
	Итого за прием	725	26,00	21,07	70,37	558,11	
<i>Полдник</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Драчена	75	8,57	11,37	13,56	154,50	216
3	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	325	12,38	11,72	60,95	362,75	
	Итого за день	1805	75,54	69,84	243,78	1666,94	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
4 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
3	Вареники с картофелем	125/15	15,00	3,84	27,58	205,08	395
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	425	18,43	12,24	60,98	427,22	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
<i>Обед</i>							
1	Салат из белокачанной капусты с огурцами "Ароматный"	50	0,6	5,1	1,0	52,0	49
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Шницель натуральный рубленые	70	6,01	8,45	5,99	139,30	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	7,76	32,39	227,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
7	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	630	28,54	26,47	98,47	761,05	
<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
3	Кисель из плодов и ягод	180	0,12	0,04	22,08	105,30	350
	Итого за прием	355	10,84	6,02	72,26	403,30	
	Итого за день	1630	63,74	49,73	255,71	1756,08	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
5 день							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48	210
3	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,23	2,68	4,61	53,40	121
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	495	13,82	20,20	50,40	439,99	
Второй Завтрак							
1	Блинчики с молоком сгущенным	120	6,52	3,71	40,47	22,10	396
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	12,32	8,71	50,07	129,10	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	90	10,05	12,29	12,13	199,64	234
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,01	26,40	169,62	203
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	720	20,37	21,83	101,62	687,18	
Полдник							
1	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	28,31	269
2	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	139
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
5	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	Итого за прием	550	19,47	26,19	71,66	354,55	
	Итого за день	2085	65,98	76,93	273,74	1610,82	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
6 день							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	1,2	3,3	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	500	16,17	13,61	43,04	576,55	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	5,93	5,00	25,60	171,51	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	0,42	13,23	11,86	102
3	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	110	13,64	18,70	3,52	189,20	436
4	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,56	6,51	3,25	211,25	171
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	700	28,95	26,31	66,21	625,02	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120	15,53	12,15	39,79	330,86	222
2	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	340	15,79	12,17	70,48	455,27	
	Итого за день	1760	66,84	57,10	205,34	1828,35	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
7 день							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
3	Вареники с картофелем	125/15	15,00	3,84	2,76	205,08	395
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	445	19,55	12,46	46,04	473,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Плов	200	21,99	22,52	34,69	296,00	265
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	389
	Итого за прием	610	28,46	30,19	85,07	598,21	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
3	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	375	6,08	10,01	69,79	398,04	
	Итого за день	1650	60,02	57,66	224,90	1633,96	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
8 день							
<i>Завтрак</i>							
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	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	460	16,55	24,84	80,91	614,60	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	1,08	93,60	82
3	Котлета рыбная	90	11,05	13,51	13,34	137,45	234
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	700	19,98	22,33	87,06	595,64	
<i>Полдник</i>							
1	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20	465
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за прием	370	20,42	16,46	58,48	465,80	
	Итого за день	1750	62,87	68,63	250,45	1840,55	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ реценту ры
			всего	всего			
9 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,60	0,05	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	9,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная (пшено)	150	5,6	9,16	24,5	203,6	182
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	460	14,96	20,88	72,63	515,59	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Вареники ленивые отварные	120	1,70	1,22	1,58	241,14	218
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	7,50	6,22	11,18	348,14	
<i>Обед</i>							
1	Салат "Бурячок"	50	2,2	6,2	8,8	100,0	86
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	119,45	269
4	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	139
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	389
	Итого за прием	630	23,86	34,37	79,07	569,66	
<i>Полдник</i>							
1	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
2	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	20,90	204
3	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
4	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	475	13,54	16,89	54,30	238,50	
	Итого за день	1885	59,85	78,36	217,18	1671,89	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
10 день							
Завтрак							
1	Масло сливочно (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Сыр (порциями)	10	1,60	2,20	0,00	36,00	15
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
5	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	465	13,92	18,74	72,63	525,97	
Второй Завтрак							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Кондитерское изделие	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
	Итого за прием	220	5,93	5,00	24,00	164,51	
Обед							
1	Салат из белокачанной капусты	50	0,8	2,55	3,45	40	43
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	1,40	94,60	103
3	Котлеты "Школьные"	90	16,83	12,10	14,63	234,30	347
4	Картофель отварной с луком	130	2,69	6,06	18,06	144,70	126
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	730	26,65	23,66	91,39	769,71	
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83	535
2	Яблоки, фаршированные творогом	130	6,59	2,86	21,93	139,50	291
3	Чай каркаде	200	0,00	14,00	14,00	56,00	461
	Итого за прием	380	9,26	19,11	50,85	286,33	
	Итого за день	1795	55,75	66,51	238,87	1746,52	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>65,76</i>	<i>62,93</i>	<i>238,48</i>	<i>1716,46</i>	
	<i>Норма</i>		<i>49,00</i>	<i>54,00</i>	<i>235,00</i>	<i>1620,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>134,21</i>	<i>116,54</i>	<i>101,48</i>	<i>105,95</i>	