

Согласовано

Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей"
Керчь

В.С. Арустамян

" 30 " августа 2024г



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

" 30 " августа 2024г.



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

СЕЗОН: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 12 -18 лет

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	110	14.32	19.86	8.10	268.00	297
4	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6.55	6.94	36.55	234.86	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
	Итого за прием	910	34.06	34.41	115.52	920.77	

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2.03	5.02	13.44	117.00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	110	17.44	16.76	16.28	286.00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.70	9.01	45.07	292.50	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	20	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Итого за прием	940	36.11	34.01	165.52	1124.24	

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп любительский	250	5.90	2.60	25.30	149.00	155
3	Плов	250	27.48	28.15	43.37	370.00	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	200	0.2	0.2	27.9	114.6	342
7	Кондитерское изделие	25	1.88	2.45	18.60	103.75	582
	Итого за прием	895	42.02	34.27	150.38	912.75	

4 день							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			все	все			
Обед							
1	Салат "Бурячок"	100	1.10	3.10	4.40	50.00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	2.09	5.09	12.69	114.50	96
3	Рагу из птицы	250	17.14	16.10	21.71	300.00	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
	Итого за прием	900	30.58	28.12	112.59	835.22	
5 день							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			все	все			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	27.80	15.69	109.00	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	110	11.33	7.81	20.90	31.46	411
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	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	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Итого за прием	1090	25.52	43.05	145.98	692.56	
6 день							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			все	все			
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	10.10	2.90	106.00	27
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
3	Рыба припущенная	130	20.23	9.71	1.09	172.55	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	200	0.2	0.2	27.9	114.6	342
	Итого за прием	910	36.08	30.93	105.50	857.45	

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	99
3	Биточки (особые)	110	15.74	25.16	13.34	346.00	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7.83	10.80	32.67	259.20	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
	Итого за прием	900	33.38	41.90	113.47	975.57	

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.0	8.3	92.8	52
2	Суп с мак-ми изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	112
3	Котлеты домашние	110	13.37	2.55	10.07	322.83	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	10.74	44.84	315.00	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
	Итого за прием	1110	33.70	25.03	143.20	1148.17	

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82
3	Котлета рыбная	130	15.97	19.51	19.26	316.73	234
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	2.45	164.70	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	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Итого за прием	950	30.17	33.11	114.75	976.38	

10 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101
3	Птица запеченная	10	9.11	2.58	0.50	328.00	288
4	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60	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	200	0.31	0.00	39.40	160.00	359
	Итого за прием	810	21.62	12.79	101.42	887.75	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		32.32	31.76	126.83	933.08	
	<i>Норма</i>		27.00	27.60	114.90	816.00	
	<i>Процент выполняемости</i>		120	115	110	114	