



Согласовано

Директор ЕВСОУ 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

" 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 7-11 лет

1 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			все	все			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	90	14.32	19.86	8.10	268.00	297
4	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5.46	5.79	30.46	195.71	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		780	31.54	32.17	105.07	845.97	

2 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			все	все			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.62	4.01	10.75	93.60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14.27	13.71	13.32	234.00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.41	7.51	37.56	243.75	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	180	0.60	0.08	28.81	119.52	349
Итого за прием		970	30.85	28.42	148.11	980.81	

3 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			все	все			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Суп любительский	200	4.72	2.08	20.24	119.20	155
3	Плов	200	21.99	22.52	34.69	296.00	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	180	0.1	0.1	25.1	103.1	342
7	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
Итого за прием		740	34.57	27.50	129.07	770.70	

4 день							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Салат "Бурячок"	70	0.77	2.17	3.08	35.00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	1.67	4.07	10.15	91.60	96
3	Рагу из птицы	200	13.71	12.88	17.37	240.00	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	770	26.40	22.95	104.39	737.32	
5 день							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	22.24	12.55	87.20	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9.27	6.39	17.10	25.74	411
4	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	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	180	0.60	0.08	28.81	119.52	349
	Итого за прием	940	21.93	35.07	130.70	618.31	
6 день							
№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всево	всево			
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0.63	7.07	2.03	74.20	27
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4.39	4.22	13.23	118.60	102
3	Рыба припущенная	110	17.12	8.22	0.92	146.00	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	180	0.1	0.1	25.1	103.1	342
	Итого за прием	790	31.50	25.26	98.34	757.95	

7 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	99
3	Биточки (особые)	90	12.88	20.59	10.91	283.09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6.53	9.00	27.23	216.00	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	770	28.56	34.50	102.72	844.41	

8 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	70	1.0	4.2	5.8	65.0	52
2	Суп с мак-ми изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	112
3	Котлеты домашние	90	10.94	2.09	8.24	264.13	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.30	8.95	37.37	262.50	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	980	28.68	20.42	128.26	987.37	

9 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	82
3	Котлета рыбная	110	13.51	16.51	16.30	268.00	234
4	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	2.04	137.25	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	15	1.13	1.47	11.16	62.25	582
8	Компот из смеси сухофруктов	180	0.60	0.08	28.81	119.52	349
	Итого за прием	795	25.96	27.64	101.22	839.42	

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	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.58	2.17	9.69	68.60	101
3	Птица запеченная	90	9.11	2.11	0.41	268.36	288
4	Капуста тушеная	150	3.06	5.52	11.84	115.50	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	180	0.28	0.00	35.46	144.00	359
	Итого за прием	760	20.25	10.64	91.55	765.86	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		28.02	26.46	113.94	814.81	
	<i>Норма</i>		23.10	23.70	100.50	705.00	
	<i>Процент выполняемости</i>		121	112	113	116	