

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №1"
г.Симферополь
" 14 " 2024г
Л. А. Бевз

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г.Симферополь
" 18 " 2024г.
Е.В.Евстокова

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

День:
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ	№ рецепт уны
			всего	всего		ккал	
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	646	19,07	32,72	79,37	687,39	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	100	14,32	8,35	8,10	268,00	297
4	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	143
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	910	30,74	33,41	98,11	935,28	
	Итого за день	1556	49,81	66,13	177,48	1622,67	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	32,40	223
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	11,70	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
7	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за прием	650	33,43	43,02	135,06	664,23	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Гуляш	100	1,46	1,68	28,90	221,00	260
4	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	930	19,60	20,75	159,19	994,01	
	Итого за день	1580	53,03	63,77	294,24	1658,24	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	12,72	34,11	33,44	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
7	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	582
	Итого за прием	600	25,71	30,12	122,80	600,04	
Обед							
1	Салат витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Рыба припущенная	130	8,41	9,71	1,09	172,55	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	1110	25,27	28,47	151,36	1015,45	
	Итого за день	1710	50,98	58,59	274,16	1615,49	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	630	36,35	21,52	118,72	814,62	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Шницель натуральный рубленные	110	9,45	1,33	9,41	218,90	267
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	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	960	40,91	18,62	133,65	996,94	
	Итого за день	1590	77,26	40,14	252,38	1811,56	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	630	25,28	35,46	68,56	697,90	
Обед							
2	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
3	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
4	Мясо тушёное	140	22,40	21,00	7,00	306,60	321
5	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
9	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1140	38,03	34,66	128,75	998,00	
	Итого за день	1770	63,30	70,13	197,31	1695,90	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
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 из манной крупы	250	6,11	1,07	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	600	19,10	14,02	101,45	725,55	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
3	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
4	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	120	14,88	20,40	3,84	206,40	436
5	Картофель отварной с луком	180	3,68	5,76	24,53	164,70	126
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
9	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	1100	30,20	32,93	119,87	851,95	
	Итого за день	1700	49,30	46,95	221,32	1577,50	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша жидкая молочная овсяная	250	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	580	20,00	26,47	93,33	692,23	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,80	10,70	6,50	14,10	33
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Жаркое по-домашнему	250	1,85	2,07	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1070	21,58	19,80	124,40	881,89	
	Итого за день	1650	41,58	46,27	217,73	1574,12	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
3	Вареники с картофелем	235/15	2,14	5,49	3,94	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	580	14,90	21,57	75,05	773,17	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	0,50	13,44	117,00	82
3	Плов	250	21,99	22,52	34,69	429,33	265
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
7	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	1050	33,20	24,80	140,95	967,13	
	Итого за день	1630	48,10	46,37	215,99	1740,31	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,60	0,05	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная (пшено)	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	610	17,47	16,45	104,76	639,09	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Мясо в кисло - сладком соусе	140	23,38	24,50	109,20	358,40	374
4	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	970	41,43	33,81	220,71	965,89	
	Итого за день	1580	58,90	50,26	325,46	1604,98	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Бутерброд с сыром	35	5,04	9,10	7,00	130,20	65
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	535	19,27	32,43	79,74	689,69	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	6,38	8,42	6,46	178,50	229
4	Картофель отварной с луком	180	3,73	8,39	25,01	200,35	126
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	1000	21,38	20,87	120,92	848,90	
	Итого за день	1535	40,65	53,30	200,66	1538,59	
	Среднедневное значение за 10 дней		53,29	54,19	237,67	1643,93	
	Норма		50	51	211	1496	
	Процент выполняемости		107	106	113	110	