Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №1"
г.Симферополь
_____ П. А. Бевз
"_____"_____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО"Традиции"
г.Симферополь
_____А.В.Кордончик
"_____"_____ 2023г.

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День:

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	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	**616**	**17,28**	**31,53**	**70,58**	**634,39**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
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	Рагу из овощей	150	2,53	1,57	12,29	202,86	143
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 овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**780**	**28,17**	**26,49**	**86,85**	**838,06**	
	Полдник						
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83	535
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	**250**	**2,80**	**2,30**	**39,45**	**207,83**	
	Итого за день	**1646**	**48,25**	**60,32**	**196,89**	**1680,28**	

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
	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	80/20	14,61	11,06	28,00	27,00	223
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	11,70	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
7	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Итого за прием	**600**	**31,49**	**40,02**	**121,83**	**626,13**	
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Гуляш	100	14,55	1,68	28,90	221,00	260
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	**790**	**28,51**	**16,49**	**135,19**	**841,67**	
	Полдник						
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**250**	**4,54**	**6,57**	**48,07**	**269,80**	
	Итого за день	**1640**	**64,53**	**63,09**	**305,09**	**1737,60**	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат "Изюминка"	60	0,30	0,06	4,02	18,00	64
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	33,44	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
7	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	582
	Итого за прием	**560**	**23,51**	**28,41**	**103,46**	**467,44**	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	70	1,12	7,07	5,18	88,90	48
2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,67	0,41	10,15	91,60	96
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
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	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	**960**	**30,70**	**22,62**	**113,83**	**818,42**	
	Полдник						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	18,12	14,18	46,42	386,00	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**340**	**23,92**	**19,18**	**56,02**	**493,00**	
	Итого за день	**1860**	**78,13**	**70,21**	**273,31**	**1778,86**	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	**540**	**28,12**	**18,80**	**91,76**	**647,97**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Шницель натуральный рубленные	110	9,45	13,28	9,41	218,90	267
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**870**	**36,72**	**28,43**	**111,76**	**873,44**	
	Полдник						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
	Итого за прием	**275**	**15,02**	**10,48**	**37,18**	**302,00**	
	Итого за день	**1685**	**79,86**	**57,72**	**240,70**	**1823,41**	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
	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	2,35	2,04	278,00	211
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**600**	**22,92**	**13,90**	**55,62**	**633,30**	
	Обед						
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Печень тушенная в соусе	125	15,83	10,95	47,63	198,75	261/330
4	Картофель отваной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	**985**	**28,36**	**26,34**	**152,04**	**819,65**	
	Полдник						
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**250**	**9,44**	**11,26**	**31,56**	**266,00**	
	Итого за день	**1835**	**60,72**	**51,50**	**239,22**	**1718,95**	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
	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	200	6,11	1,07	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**520**	**20,75**	**17,17**	**82,99**	**656,80**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	70
3	Суп из овощей	200	1,27	0,40	7,32	76,20	99
4	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	12,40	17,00	3,20	172,00	436
5	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
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 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	**940**	**24,33**	**23,64**	**98,76**	**698,65**	
	Полдник						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	18,12	14,18	46,42	386,00	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**340**	**23,92**	**19,18**	**56,02**	**493,00**	
	Итого за день	**1800**	**69,00**	**59,99**	**237,77**	**1848,45**	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
	Завтрак						
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	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	**540**	**20,05**	**28,16**	**94,47**	**712,89**	
	Обед						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	9,87	33
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
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	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	**910**	**33,39**	**33,83**	**105,30**	**780,61**	
	Полдник						
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	18,50	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	**250**	**3,54**	**6,58**	**41,87**	**74,50**	
	Итого за день	**1700**	**56,98**	**68,57**	**241,64**	**1568,00**	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат "Изюминка"	60	0,30	0,06	4,02	18,00	64
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	3,94	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**540**	**31,29**	**17,05**	**58,29**	**653,77**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Плов	200	21,99	22,52	34,69	429,33	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
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	**890**	**29,66**	**27,37**	**109,14**	**806,73**	
	Полдник						
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**275**	**15,02**	**10,48**	**37,18**	**302,00**	
	Итого за день	**1705**	**75,97**	**54,90**	**204,60**	**1762,51**	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
	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)	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	**530**	**16,01**	**15,60**	**81,20**	**530,23**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Печень по-строгоновски	125	16,58	14,04	4,40	231,25	255
4	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**815**	**30,60**	**21,56**	**93,78**	**716,90**	
	Полдник						
1	Вареники ленивые отварные	120/20	19,83	14,23	18,44	281,33	218
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**350**	**25,63**	**19,23**	**26,44**	**381,33**	
	Итого за день	**1695**	**72,24**	**56,39**	**201,42**	**1628,46**	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
	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	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**465**	**15,50**	**29,04**	**63,34**	**578,26**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	5,63	7,43	5,70	157,50	229
4	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	166,96	126
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 плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	**840**	**16,94**	**17,57**	**98,08**	**699,86**	
	Полдник						
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**250**	**9,70**	**8,06**	**33,50**	**246,00**	
	Итого за день	**1555**	**42,14**	**54,68**	**194,92**	**1524,11**	
	Среднедневное значение за 10 дней		***57,56***	***54,10***	***233,56***	***1707,06***	
	Норма		***54***	***55***	***235***	***1645***	
	Процент выполняемости		***107***	***98***	***99***	***104***	