

Согласовано
Директор ГБОУ РК "Симферопольская
специальная школа-интернат №1"



П. А. Бевз

2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь



А. В. Кордончик

2023г.

*Примерное циклическое меню
(завтрак, 2 завтрак, обед, полдник)
для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах
(дошкольное отделение)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 3-7 лет

День:
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
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	Омлет натуральный	53	4,93	8,77	0,93	102,34	210
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	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	348	9,16	17,33	37,39	342,25	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	80	14,32	19,86	81,00	268,00	297
4	Рагу из овощей	130	2,19	1,36	10,65	175,81	143
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	660	25,88	26,03	143,76	743,41	
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	1368	38,28	46,09	231,38	1341,89	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,4	1,2	32,6	271,4	182
3	Запеканка из творога со сгущенным	60/20	11,69	8,85	22,40	216,00	223
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	505	25,15	16,56	87,31	698,97	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	581
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	205	0,26	1,19	31,97	145,41	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,0	4,1	46,4	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Гуляш	80	11,64	13,43	23,12	176,80	260
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,01	26,40	169,62	203
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	690	22,96	26,03	111,56	695,54	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
	Итого за прием	230	3,60	6,59	41,37	239,00	
	Итого за день	1630	51,97	50,38	272,21	1778,92	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра баклажанная	50	0,85	6,65	2,55	73,50	151
3	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	204
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	400	16,14	23,87	57,62	510,24	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
2	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	582
	Итого за прием	135	0,59	1,62	29,53	139,90	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	50	0,8	5,05	3,70	63,50	48
2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Рыба припущенная	90	14,01	6,73	0,75	119,45	227
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кисель из повидла, джема	180	0,12	0,00	27,59	108,00	360
	Итого за прием	700	23,13	20,55	82,68	612,90	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	12,94	10,13	33,16	275,71	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	300	18,74	15,13	42,76	382,71	
	Итого за день	1535	58,60	61,17	212,59	1645,76	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
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	135/15	1,61	4,12	29,55	219,73	395
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
	Итого за прием	425	5,78	12,67	64,82	453,73	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
2	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	581
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	285	1,34	1,62	44,68	203,50	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Шницель натуральный рубленные	80	6,87	9,66	6,84	159,20	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	2,28	0,24	14,76	70,20	573
7	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
8	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	710	28,57	22,67	101,35	741,96	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	410
	Итого за прием	250	11,95	8,65	27,45	234,67	
	Итого за день	1670	47,64	45,61	238,31	1633,86	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,23	2,68	4,61	53,40	121
3	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	10,20	139,00	211
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	435	12,67	18,55	45,95	367,31	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	38,10	159,00	261/330
4	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	730	21,47	21,42	120,48	653,10	
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	1525	44,02	51,68	208,78	1334,81	

День: первый
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	2,11	7,72	24,29	188,25	181
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
	Итого за прием	415	10,41	16,42	55,99	426,25	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	25	0,98	0,77	15,63	135,25	580
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	225	1,14	0,93	43,51	249,85	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70
3	Суп из овощей	200	1,27	3,99	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	130	2,66	4,16	17,71	118,95	126
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
7	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	680	21,31	25,74	67,11	548,15	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,53	12,15	39,79	330,86	222
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	320	21,33	17,15	47,79	430,86	
	Итого за день	1640	54,19	60,24	214,40	1655,11	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	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	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	376
	Итого за прием	435	12,95	15,65	64,00	482,43	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,40	5,35	3,25	7,05	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	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	680	29,78	30,86	87,02	693,71	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	25	0,98	7,65	15,63	135,25	580
2	Чай каркаде	180	0,00	0,01	12,60	50,40	461
	Итого за прием	205	0,98	7,66	28,23	185,65	
	Итого за день	1430	44,15	54,61	190,02	1410,19	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат "Изюминка"	50	0,25	0,05	3,35	15,00	64
3	Вареники с картофелем	135/15	1,61	4,12	2,95	219,73	395
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	425	8,69	11,44	40,05	462,47	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
2	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	581
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	335	0,71	1,63	44,22	199,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	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	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	680	28,43	27,20	97,99	759,85	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	410
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	11,37	8,15	26,65	224,67	
	Итого за день	1670	49,20	48,43	208,91	1646,79	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	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)	150	5,6	9,2	24,5	203,6	182
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	425	11,56	12,03	56,69	382,11	
Второй Завтрак							
1	Блинчики с молоком сгущенным	80	4,35	2,47	26,98	147,33	396
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	280	4,47	2,49	41,67	207,24	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Печень по-строгановски	100	1,33	1,12	3,52	185,00	255
4	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	309
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	389
	Итого за прием	680	12,67	7,80	75,01	580,59	
Полдник							
1	Вареники ленивые отварные	100/20	16,99	12,19	15,81	241,14	218
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	22,79	17,19	25,41	348,14	
	Итого за день	1705	51,49	39,52	198,77	1518,08	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	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	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	440	15,45	25,41	61,81	539,27	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70
2	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	4,50	5,94	45,60	126,00	229
4	Картофель отварной с луком	130	2,69	6,06	18,06	144,70	126
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кисель из плодов и ягод	180	0,12	0,04	22,08	105,30	350
	Итого за прием	730	13,69	14,90	123,44	588,00	
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	1530	39,28	48,82	229,53	1421,66	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		42,77	46,71	200,71	1387,50	
	<i>Норма</i>		41	45	196	1350	
	<i>Процент выполняемости</i>		104	104	102	103	