



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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Традиции"  
г. Симферополь  
А. В. Кордончик  
" " " 2023г.



*Примерное циклическое меню  
(завтрак, обед, полдник)  
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	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>646</b>	<b>19,07</b>	<b>32,72</b>	<b>79,37</b>	<b>687,39</b>	
<b>Обед</b>							
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	19,86	8,10	268,00	297
4	Рагу из овощей	180	3,03	1,88	14,74	243,43	143
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>32,30</b>	<b>28,19</b>	<b>107,04</b>	<b>979,28</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	136,25	535
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>4,13</b>	<b>3,42</b>	<b>46,91</b>	<b>253,25</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1851</b>	<b>55,50</b>	<b>64,34</b>	<b>233,32</b>	<b>1919,92</b>	

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	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	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
7	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>36,40</b>	<b>45,60</b>	<b>141,70</b>	<b>726,83</b>	
<b>Обед</b>							
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 маслом	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>19,60</b>	<b>20,75</b>	<b>159,19</b>	<b>994,01</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>6,31</b>	<b>9,86</b>	<b>62,01</b>	<b>362,30</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1855</b>	<b>62,31</b>	<b>76,20</b>	<b>362,89</b>	<b>2083,14</b>	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат "Изюминка"	70	0,35	0,07	4,69	21,00	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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>25,22</b>	<b>29,19</b>	<b>119,65</b>	<b>548,24</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,6	10,1	7,40	127,00	48
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>1110</b>	<b>24,27</b>	<b>32,35</b>	<b>136,61</b>	<b>987,55</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	19,41	15,19	49,74	413,57	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>25,21</b>	<b>20,19</b>	<b>59,34</b>	<b>520,57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>74,71</b>	<b>81,74</b>	<b>315,60</b>	<b>2056,36</b>	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	2,68	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 сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>11,92</b>	<b>21,44</b>	<b>115,32</b>	<b>797,62</b>	
<b>Обед</b>							
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 рубленые	110	9,45	13,28	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>960</b>	<b>40,91</b>	<b>30,56</b>	<b>133,65</b>	<b>996,94</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,18</b>	<b>302,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1865</b>	<b>67,85</b>	<b>62,49</b>	<b>286,16</b>	<b>2096,56</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>25,28</b>	<b>14,28</b>	<b>68,56</b>	<b>697,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Печень тушенная в соусе	140	17,72	12,26	5,33	222,60	261/330
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
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
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>1140</b>	<b>33,95</b>	<b>31,93</b>	<b>132,48</b>	<b>991,00</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>11,26</b>	<b>14,39</b>	<b>42,54</b>	<b>345,50</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2045</b>	<b>70,49</b>	<b>60,59</b>	<b>243,58</b>	<b>2034,40</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>23,11</b>	<b>17,55</b>	<b>104,02</b>	<b>784,15</b>	
<b>Обед</b>							
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	0,37	0,58	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>1100</b>	<b>26,90</b>	<b>27,74</b>	<b>119,87</b>	<b>851,95</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	19,41	15,19	49,74	413,57	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>25,21</b>	<b>20,19</b>	<b>59,34</b>	<b>520,57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2050</b>	<b>75,22</b>	<b>65,48</b>	<b>283,23</b>	<b>2156,67</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	9,3	1,5	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	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>24,73</b>	<b>17,75</b>	<b>107,41</b>	<b>813,49</b>	
<b>Обед</b>							
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	23,14	25,84	23,69	421,43	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>1070</b>	<b>42,87</b>	<b>43,57</b>	<b>129,14</b>	<b>966,18</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	27,75	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>5,31</b>	<b>9,87</b>	<b>55,81</b>	<b>83,75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>72,92</b>	<b>71,18</b>	<b>292,36</b>	<b>1863,41</b>	



День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат "Изюминка"	70	0,35	0,07	4,69	21,00	64
3	Вареники с картофелем	235/15	2,68	6,86	4,92	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>14,95</b>	<b>18,81</b>	<b>72,88</b>	<b>794,62</b>	
<b>Обед</b>							
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	27,48	28,15	43,37	536,67	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>1050</b>	<b>38,10</b>	<b>29,83</b>	<b>134,92</b>	<b>1008,47</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,18</b>	<b>302,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1955</b>	<b>68,06</b>	<b>59,12</b>	<b>244,98</b>	<b>2105,08</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>20,24</b>	<b>19,03</b>	<b>102,30</b>	<b>662,69</b>	
<b>Обед</b>							
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	Печень по-строгановски	140	18,56	15,72	4,93	259,00	255
4	Макаронные изделия отварные	180	0,66	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>970</b>	<b>30,66</b>	<b>25,03</b>	<b>116,43</b>	<b>866,49</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Вареники ленивые отварные	130/20	21,24	15,24	19,76	301,43	218
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>27,04</b>	<b>20,24</b>	<b>27,76</b>	<b>401,43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>77,94</b>	<b>64,31</b>	<b>246,50</b>	<b>1930,60</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>535</b>	<b>19,27</b>	<b>32,43</b>	<b>79,74</b>	<b>689,69</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>1000</b>	<b>21,38</b>	<b>20,87</b>	<b>120,92</b>	<b>848,90</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>11,65</b>	<b>9,59</b>	<b>45,45</b>	<b>315,50</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>52,30</b>	<b>62,89</b>	<b>246,11</b>	<b>1854,09</b>	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<b>67,73</b>	<b>66,84</b>	<b>275,47</b>	<b>2010,02</b>	
	<i>Норма</i>		<b>63</b>	<b>64</b>	<b>268</b>	<b>1904</b>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<b>108</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	