

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)
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			
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	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			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	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
	Итого за прием	650	36,40	45,60	141,70	726,83	
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 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
	Итого за прием	930	19,60	20,75	159,19	994,01	
	Итого за день	1580	56,00	66,35	300,89	1720,84	

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"	70	0,35	0,07	4,69	21,00	64
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	25,22	25,99	119,65	548,24	
Обед							
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
	Итого за прием	1110	24,27	32,35	136,61	987,55	
	Итого за день	1710	49,49	58,34	256,26	1535,79	

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	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 сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	630	36,02	21,44	115,32	797,62	
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	76,93	40,06	248,98	1794,56	

День: пятница
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	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							
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
	Итого за прием	1140	33,95	31,93	132,48	991,00	
	Итого за день	1770	59,23	67,39	201,04	1688,90	

День: понедельник
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	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
	Итого за прием	600	23,11	17,55	104,02	784,15	
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	53,31	50,48	223,90	1636,10	

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)	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	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	580	22,87	28,44	99,25	745,63	
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	44,45	48,23	223,65	1627,52	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
Завтрак							
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	2,14	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	14,41	17,44	71,90	721,37	
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	47,61	42,24	212,84	1688,51	

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)	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
	Итого за прием	610	20,24	19,03	102,30	662,69	
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	Печень по-строгановски	140	18,56	15,72	4,93	259,00	255
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	36,62	25,03	116,43	866,49	
	Итого за день	1580	56,85	44,06	218,74	1529,18	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			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	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		53,43	53,66	226,44	1638,26	
	Норма		50	51	211	1496	
	Процент выполняемости		107	105	107	110	