

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
Возрастная категория 12-18 лет

Итого за прием	г/у	у,08	у,08	10,00	/4,00	
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	19,86	8,10	268,00	297
4 Рагу из овощей	180	3,03	18,84	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
Итого за прием	930	32,30	45,15	107,04	979,28	
Полдник						
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
Итого за прием	275	4,13	3,42	46,91	253,25	
Ужин						
1 Салат из капусты белокачанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
2 Шницель рыбный натуральный	130	14,51	17,75	17,51	288,36	235
3 Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
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	750	28,02	27,26	128,54	761,64	
Второй ужин						
1 Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
Итого за день	2801	89,32	113,56	371,46	2788,56	

2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,02	22,20	311
	Итого за прием	225	0,27	1,19	33,44	151,40	

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	14,55	16,79	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	32,69	35,86	159,19	994,01	

Полдник

1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	445	6,31	9,86	62,01	362,30	

Ужин

1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
3	Котлеты рубленные из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	670	26,39	23,04	94,42	699,40	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3090	103,73	108,80	473,36	2843,64	

3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,00	0,00	0,00
	Итого за прием	305	1,47	1,50	46,79	211,50	

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	120	18,68	8,97	1,00	159,27	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
	Итого за прием	950	34,93	27,12	136,58	936,17	

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	

Ужин

1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Голубцы ленивые	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	800	27,63	17,23	103,18	678,58	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3165	93,75	70,02	394,85	2717,45	

Итого за прием		225	1,15	1,18	38,95	176,30	
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	Пшеница натуральной рубленые	100	8,59	12,07	8,55	199,00	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	4,48	31,50	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за прием		950	39,71	29,45	104,25	741,54	
Полдник							
1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
2	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
Итого за прием		275	9,29	5,50	44,18	262,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рагу из птицы	250	1,71	16,10	2,17	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	2,95	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	1,60	82,40	574
5	Чай каркаде	200	0,00	0,01	1,40	56,00	461
6	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
Итого за прием		820	11,35	23,87	35,99	757,60	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за прием		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого за день		3100	79,55	86,52	350,09	2852,06	

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	5,02	13,44	117,00	82
3	Мясо тушёное	140	22,40	21,00	7,00	306,60	321
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
	Итого за прием	970	37,35	33,98	112,09	923,20	

Полдник

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
	Итого за прием	275	11,26	14,39	42,54	345,50	

Ужин

1	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Бигус	250	2,25	1,66	6,50	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	650	11,38	8,86	74,36	638,05	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2895	91,74	98,38	322,21	2779,45	

2	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	41,00	114,00	242
Итого за прием		225	1,14	7,81	43,51	249,85	

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	2,45	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
Итого за прием		950	29,60	32,33	83,10	785,95	

Полдник

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
Итого за прием		350	25,21	20,19	59,34	520,57	

Ужин

1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,2	2,1	6,5	95,8	52
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	16,58	8,42	6,46	178,50	229
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	4,51	29,25	171
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
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
Итого за прием		920	15,53	20,61	78,02	661,18	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за прием		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого за день		3245	80,85	89,00	373,40	3043,10	

Убедо

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
Итого за прием		900	42,19	42,89	112,48	891,38	

Подник

1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
Итого за прием		275	5,31	9,87	55,81	333,50	

Ужин

1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	70
2	Шницель натуральный рубленый	100	1,06	3,58	8,23	42,63	267
3	Капуста тушеная	80	1,63	2,94	6,31	61,60	139
4	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,30	305
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	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
Итого за прием		680	13,70	10,59	101,13	532,23	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за прием		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого за день		2815	89,50	91,34	396,41	2696,39	

3	Чай с лимоном	200	0,15	0,02	14,09	29,20	311
	Итого за прием	395	0,95	1,87	50,10	226,20	

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	5,02	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
	Итого за прием	900	38,10	34,35	134,92	1008,47	

Полдник

1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	275	9,29	5,50	44,18	262,00	

Ужин

1	Салат из капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
2	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	4,35	9,15	17,00	135,00	297
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
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
	Итого за прием	680	18,10	19,24	113,75	667,70	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3080	87,68	88,90	426,98	2781,19	

Итого за прием		320	6,65	3,75	55,10	200,20	
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
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
Итого за прием		1140	41,43	33,81	220,71	965,89	
Полдник							
1	Вареники ленивые отварные	130/20	21,24	15,24	19,76	301,43	218
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
Итого за прием		350	27,04	20,24	29,36	408,43	
Ужин							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
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		660	31,38	28,03	87,94	728,40	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за прием		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого за день		3280	129,77	107,27	505,92	3122,71	

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	2,50	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	98,41	848,90	

Полдник

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
Итого за прием		275	11,65	9,59	45,45	315,50	

Ужин

1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,2	2,1	6,5	95,8	52
2	Говядина, тушенная с капустой	250	2,98	2,97	10,16	427,42	372
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за прием		650	11,96	6,13	82,41	830,85	

Второй ужин

1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за прием		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Итого за день		2810	70,66	74,62	291,02	2850,94	
Среднедневное значение за 10 дней			91,66	92,84	390,57	2847,55	
Норма			90	92	383	2720	
Процент выполнения			102	101	102	105	