

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №1"
г.Симферополь
Л. А. Бевз
" 14 " 11 2024г
1149102046610

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г.Симферополь
Е.В.Евсюкова
" 14 " 11 2024г.

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 3-7 лет

День:
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ	№ рецепт уры
			всего	всего		ккал	
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	Углевอด ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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 молоком	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	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	505	22,48	14,24	81,33	642,63	
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	49,30	48,06	266,23	1722,58	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
3	Макароны 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	15,89	20,22	60,67	488,74	
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 витаминный	50	1,30	3,11	11,07	77,45	49
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	23,63	18,61	90,06	626,85	
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	58,85	55,58	223,01	1638,21	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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 шиповником	180	0,36	0,09	16,56	69,30	579
	Итого за прием	425	6,08	12,74	67,88	469,03	
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	47,93	45,68	241,37	1649,16	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	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	Мясо тушёное	100	16,00	15,00	5,00	219,00	321
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	24,51	24,66	84,68	674,60	
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	47,06	54,92	172,98	1356,31	

День: _____
Неделя: _____

первый

вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
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	9,04	14,39	42,30	499,47	
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	49,55	51,38	211,16	1683,79	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	Чай с шиповником	180	0,36	0,09	16,56	69,30	579
	Итого за прием	425	9,07	9,71	58,90	360,87	
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	Мясо в кисло - сладком соусе	100	16,70	17,50	78,00	256,00	374
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	28,04	24,17	149,49	651,59	
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	64,37	53,57	275,46	1567,84	

День: _____
 Неделя: _____

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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 изделиями	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	
	Среднедневное значение за 10 дней		42,89	46,54	198,10	1388,49	
	Норма		41	45	196	1350	
	Процент выполняемости		105	103	101	103	