

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

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

*Основное (организованное) 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 7-11 лет

День:
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	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	616	17,28	31,53	70,58	634,39	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Рагу из овощей	150	2,53	1,57	12,29	202,86	143
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	780	28,17	26,49	86,85	838,06	
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	1646	48,25	60,32	196,89	1680,28	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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 молоком	80/20	14,61	11,06	28,00	27,00	223
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	11,70	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
7	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Итого за прием	600	28,52	37,45	115,19	563,53	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Гуляш	100	14,55	1,68	28,90	221,00	260
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	28,51	16,49	135,19	841,67	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	250	4,54	6,57	48,07	269,80	
	Итого за день	1640	61,57	60,51	298,44	1675,00	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	21
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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
7	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	582
	Итого за прием	560	23,93	31,95	106,16	511,84	
Обед							
1	Салат витаминный	70	1,82	4,35	15,50	108,43	49
2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,67	0,41	10,15	91,60	96
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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	960	31,40	19,90	124,16	837,95	
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	
	Итого за день	1860	79,25	71,03	286,34	1842,79	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	540	28,45	18,88	95,16	664,97	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	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	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	870	36,72	28,43	111,76	873,44	
Полдник							
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
	Итого за прием	275	15,02	10,48	37,18	302,00	
	Итого за день	1685	80,19	57,80	244,10	1840,41	

День: _____
 Неделя: _____

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	2,35	2,04	278,00	211
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	600	22,92	13,90	55,62	633,30	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Мясо тушёное	125	20,00	18,75	6,25	273,75	321
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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	985	32,12	29,94	106,89	840,75	
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	1835	64,47	55,10	194,07	1740,05	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевอดы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	200	6,11	1,07	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	520	16,74	13,64	80,41	598,20	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	70
3	Суп из овощей	200	1,27	0,40	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	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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
9	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	940	24,33	23,64	98,76	698,65	
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	
	Итого за день	1800	64,99	56,46	235,19	1789,85	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
3	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	540	17,18	26,19	88,55	659,49	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	9,87	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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	910	33,39	33,83	105,30	780,61	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	18,50	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	250	3,54	6,58	41,87	74,50	
	Итого за день	1700	54,11	66,60	235,71	1514,60	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	60	0,84	4,20	7,84	72,80	21
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	3,94	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	540	31,83	21,19	62,11	708,57	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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	890	29,66	27,37	109,14	806,73	
Полдник							
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
	Итого за прием	275	15,02	10,48	37,18	302,00	
	Итого за день	1705	76,51	59,04	208,42	1817,31	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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)	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	530	13,25	13,02	83,66	506,63	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	97,50	320,00	374
4	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	815	34,90	29,40	186,88	805,65	
Полдник							
1	Вареники ленивые отварные	120/20	19,83	14,23	18,44	281,33	218
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	350	25,63	19,23	26,44	381,33	
	Итого за день	1695	73,77	61,65	296,97	1693,61	

День: _____
 Неделя: _____

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			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	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	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	465	15,50	29,04	63,34	578,26	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	5,63	7,43	5,70	157,50	229
4	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	166,96	126
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	840	16,94	17,57	98,08	699,86	
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	1555	42,14	54,68	194,92	1524,11	
	Среднедневное значение за 10 дней		57,15	54,15	239,11	1711,80	
	Норма		54	55	235	1645	
	Процент выполняемости		106	98	102	104	