

Согласовано
Директор ГБОУ РК "Симферопольская
специальная школа-интернат №1"
г.Симферополь

И.А. Бевз
"27" ноября 2025г.
Симферопольская
школа-интернат №1



Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г.Симферополь

Ю.В.Евсюков
"27" ноября 2025г.



Основное (организованное) цикличное меню (завтрак, завтрак2, обед, полдник) для
детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	1 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшенная с м/с	150	150	5,36	8,37	26,46	203,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	14,35	9,05
	Итого за прием	475	475	22,09	36,12	60,15	573,51
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	200	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	215	215	6,89	1,71	19,25	119,90
	<i>Обед</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	60	60	0,78	3,66	4,38	53,40
155	Суп Любительский	200	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	70	70	14,00	9,50	0,00	142,00
125	Картофель отварной с маслом сливочным	130	130	2,50	4,90	17,32	130,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,54	0,09	18,09	75,60
	Итого за прием	710	710	27,62	20,94	91,65	673,20
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
581(пр)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	295	295	2,19	1,11	39,23	178,22
	Итого за день	1695	1695	58,78	59,87	210,28	1544,83

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	2 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	75/15	90	13,15	9,95	25,20	243,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	150	6,49	9,28	25,13	210,71
573(пр)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	470	470	25,58	29,51	80,68	690,71
	<i>Второй Завтрак</i>						
399	Блинчики со сметаной	50/10	60	2,70	1,44	18,82	99,13
386	Кисломолочный напиток	180	180	5,40	0,90	7,20	58,50
	Итого за прием	240	240	8,10	2,34	26,02	157,63
	<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	60	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	205	1,66	4,11	11,02	95,94
265	Плов	200	200	16,83	22,52	34,69	429,33
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
481	Кисель витаминный	180	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	705	705	23,46	27,36	85,54	710,37
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
461	Чай каркаде	200	200	0,00	0,01	14,00	56,00
581(пр)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	315	315	1,29	1,12	35,05	157,90
	Итого за день	1730	1730	58,42	60,33	227,28	1716,62

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал
				всего	всего	г	
	3 день						
	<i>Завтрак</i>						
21	Салат из моркови припущенной	50	50	0,60	3,00	5,60	52,00
204	Макароны отварные с сыром	125	125	8,46	9,95	21,32	209,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	150	2,23	2,68	4,61	53,4
379	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	14,35	9,05
	Итого за прием	545	545	17,02	18,46	63,68	409,85
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
459	Чай с лимоном	185	185	0,28	0,09	8,79	37,00
	Итого за прием	200	200	1,16	0,80	20,04	91,90
	<i>Обед</i>						
34	Салат из свеклы с чесноком	60	60	0,84	3,66	4,50	54,60
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	205	1,72	4,18	10,41	93,89
496	Котлеты из филе птицы панированные	70	70	8,86	6,13	2,67	111,30
143	Рагу из овощей	130	130	2,19	13,61	10,65	175,81
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	180	0,27	0,01	15,75	64,80
	Итого за прием	705	705	18,28	28,16	71,61	633,60
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
614	Булочка "Ароматная"	30	30	2,34	2,88	18,12	108,00
	Итого за прием	310	310	3,64	3,28	46,10	231,32
	Итого за день	1760	1760	40,10	50,70	201,43	1366,67

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал
				всего	всего	г	
	4 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00
326	Суфле творожное	85	85	12,30	7,29	13,20	170,0
141	Суп молочный с клёцками	150	150	3,23	4,37	8,13	84,75
573(ПР)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	180	180	0,18	0,09	8,37	34,20
	Итого за прием	480	480	22,15	23,84	47,63	495,35
	<i>Второй Завтрак</i>						
541	Булочка ванильная	30	30	2,65	2,35	14,40	89,50
385	Молоко кипяченое	180	180	5,22	4,50	8,64	96,30
	Итого за прием	210	210	7,87	6,85	23,04	185,80
	<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	60	60	0,48	0,06	1,02	6,00
101	Суп картофельный с крупой	200	200	1,97	2,71	12,11	85,75
347	Котлеты "Школьные"	70	70	10,71	7,70	9,31	149,10
312	Пюре картофельное	130	130	2,66	4,16	17,71	118,95
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
486	Компот из свежих плодов и ягод	180	180	0,09	0,09	9,99	41,40
	Итого за прием	700	700	20,31	15,30	77,79	534,40
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
461	Чай каркаде	200	200	0,00	0,01	14,00	56,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	315	315	1,29	1,12	35,05	157,90
	Итого за день	1705	1705	51,61	47,10	183,50	1373,45

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал
				всего	всего	г	
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	75	75	8,96	14,71	1,28	173,75
182	Каша жидкая молочная овсяная	150	150	5,59	9,16	24,48	203,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	455	455	20,48	34,16	56,10	614,32
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(ппр)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	180	180	5,40	0,90	7,20	58,50
	Итого за прием	195	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	60	60	0,48	0,06	1,02	6,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	200	4,39	4,22	13,23	118,60
440	Плов из птицы	200	200	20,67	24,67	36,93	452,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,54	0,09	18,09	75,60
	Итого за прием	700	700	30,48	29,61	96,91	785,40
	<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
611	Сдоба обыкновенная	30	30	2,22	1,32	16,26	85,80
	Итого за прием	310	310	3,52	1,72	44,24	209,12
	Итого за день	1660	1660	60,76	67,09	215,70	1722,24

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал
				всего	всего	г	
	6 день						
	<i>Завтрак</i>						
285	Пудинг творожный запеченный	80	80	12,05	4,27	16,53	152,53
471	Молоко сгущенное	15	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшеничная	150	150	5,36	8,37	26,46	203,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	180	180	0,27	0,09	8,55	36,00
	Итого за прием	465	465	21,65	14,42	77,67	527,55
	<i>Второй Завтрак</i>						
401	Оладьи с повидлом	60/10	70	5,34	5,14	29,89	186,94
379	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	14,35	9,05
	Итого за прием	250	250	8,19	7,55	44,24	196,00
	<i>Обед</i>						
86	Салат "Бурячок"	60	60	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей со сметаной	200/5	205	1,64	3,71	5,19	60,68
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	100	20,60	14,20	19,00	286,00
475	Картофельное пюре с морковью	130	130	2,51	6,24	16,03	130,87
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
481	Кисель витаминный	180	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	735	735	31,44	31,02	87,82	756,65
	<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
461	Чай каркаде	200	200	0,00	0,01	14,00	56,00
581(ппр)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	315	315	1,29	1,12	35,05	157,90
	Итого за день	1765	1765	62,56	54,11	244,78	1638,10

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал
				всего	всего	г	
	7 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
215	Омлет паровой	75	75	8,96	14,71	1,28	173,75
182	Каша жидкая молочная рисовая	150	150	3,64	7,70	23,87	179,29
573(ппр)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	455	455	18,54	32,69	55,50	590,04
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(ппр)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	185	185	5,55	0,93	7,40	60,13
	Итого за прием	200	200	6,44	1,63	18,65	115,03
	<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	60	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	205	1,48	4,03	8,96	85,08
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	100	9,79	1,64	4,79	73,57
309	Макаронные изделия отварные с м/с	130	130	4,78	3,91	22,92	145,99
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	180	0,27	0,01	15,75	64,80
	Итого за прием	735	735	21,20	10,24	81,08	508,64
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый	180	180	0,90	0,00	18,18	76,32
581(ппр)	Кондитерские изделия	10	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	290	290	1,89	0,87	35,48	159,92
	Итого за день	1680	1680	48,06	45,43	190,71	1373,62

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал
				всего	всего	г	
	8 день						
	<i>Завтрак</i>						
15	Сыр (порциями)	15	15	3,48	4,43	0,00	54,00
326	Суфле творожное	85	85	12,30	7,29	13,20	170,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	150	150	5,59	9,16	24,48	203,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	470	470	27,22	23,91	67,89	598,57
	<i>Второй Завтрак</i>						
614	Булочка "Ароматная"	30	30	2,34	2,88	18,12	108,00
386	Кисломолочный напиток	180	180	5,40	0,90	7,20	58,50
	Итого за прием	210	210	7,74	3,78	25,32	166,50
	<i>Обед</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	60	60	0,78	3,66	4,38	53,40
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	200	4,39	4,22	13,23	118,60
322	Рагу из овощей и мяса	200	200	13,60	13,60	13,60	231,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
486	Компот из свежих плодов и ягод	180	180	0,09	0,09	9,99	41,40
	Итого за прием	700	700	23,26	22,15	68,84	577,80
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,36	29,34	122,76
581(ппр)	Кондитерские изделия	10	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	290	290	1,53	1,23	46,64	206,36
	Итого за день	1670	1670	59,75	51,06	208,69	1549,23

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	9 день						
	<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	80	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	150	150	4,55	4,83	22,86	152,93
573(п/р)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	14,35	9,05
	Итого за прием	460	460	17,80	28,15	56,55	468,86
	<i>Второй Завтрак</i>						
581(п/р)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
386	Кисломолочный напиток	180	180	5,40	0,90	7,20	58,50
	Итого за прием	195	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	60	60	0,48	0,06	1,02	6,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	205	1,72	4,18	10,41	93,89
310	Шницель рыбный натуральный	80	80	11,73	1,07	5,65	78,93
312	Пюре картофельное	130	130	2,66	4,16	17,71	118,95
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	180	180	0,09	0,00	26,46	106,20
	Итого за прием	715	715	21,08	10,04	88,89	537,17
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
389	Сок фруктовый	180	180	0,54	0,36	29,34	122,76
581(п/р)	Кондитерские изделия	15	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	295	295	1,83	1,47	50,39	224,66
	Итого за день	1665	1665	46,98	41,26	214,28	1344,10

Сезон: Зимний; Возрастная категория 3-6лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	всего		
	10 день						
	<i>Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	75/15	90	13,15	9,95	25,20	243,00
182	Каша жидкая молочная пшеничная	150	150	5,36	8,37	26,46	203,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	460	460	24,37	21,35	81,88	617,57
	<i>Второй Завтрак</i>						
399	Блинчики со сметаной	50/10	60	2,70	1,44	18,82	99,13
386	Кисломолочный напиток	180	180	5,40	0,90	7,20	58,50
	Итого за прием	240	240	8,10	2,34	26,02	157,63
	<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	60	60	0,48	0,06	1,02	6,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	205	1,48	4,03	8,96	85,08
440	Плов из птицы	200	200	20,67	24,67	36,93	452,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,36	0,26	7,96	39,60
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	180	0,27	0,01	15,75	64,80
	Итого за прием	705	705	27,29	29,35	90,31	741,08
	<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
461	Чай каркаде	200	200	0,00	0,01	14,00	56,00
614	Булочка "Ароматная"	30	30	2,34	2,88	18,12	108,00
	Итого за прием	330	330	2,74	3,29	41,92	211,00
	Итого за день	1735	1735	62,50	56,33	240,13	1727,28
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>			54,95	53,33	213,68	1535,61
	<i>Норма</i>			40,50	45,00	195,75	1350,00
	<i>Процент выполняемости</i>			135,69	118,51	109,16	113,75