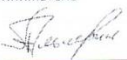


УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель



Эльперин А. Я.
« » 2024



СОГЛАСОВАНО:
БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"




Курбанова Юлия Александровна
« » 2024

Примерное цикличное
План-меню для категории
обучающиеся 1-4 классы (7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
679	Блины со сгущенным молоком	150/30	9,89	6,65	64,06	355,57
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого	532	12,83	7,30	103,80	535,30
	Всего		12,83	7,30	103,80	535,30
2 день						
Завтрак						
481	Фрикадельки мясные в соусе	90/20	11,01	29,79	14,24	369,34
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого	520	28,42	35,82	100,98	839,48
	Всего		28,42	35,82	100,98	839,48
3 день						
Завтрак						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24,00
284	Омлет натуральный с маслом	200/5	13,79	25,52	3,47	299,05
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого	520	18,89	25,96	41,84	476,90
	Всего		18,89	25,96	41,84	476,90
4 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	200/10	6,92	9,87	34,36	254,64
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого	550	14,78	13,62	78,79	500,18
	Всего		14,78	13,62	78,79	500,18
5 день						
Завтрак						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	200/5	6,38	7,73	25,30	196,86
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого	527	14,18	13,94	104,80	603,29
	Всего		14,18	13,94	104,80	603,29
6 день						
Завтрак						
450	Макароны с сыром	200	11,42	18,91	47,96	408,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,60	9,00	48,00
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Итого	500	17,11	21,08	99,00	684,60
	Всего		17,11	21,08	99,00	684,60
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	37,30	11,94	44,69	442,10
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Итого	500	48,88	20,47	123,73	881,64
	Всего		48,88	20,47	123,73	881,64
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого	527	14,90	11,45	107,15	593,22
	Всего		14,90	11,45	107,15	593,22
9 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,48	16,00
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого		540	33,59	25,48	98,82	786,97
Всего			33,59	25,48	98,82	786,97
10 день						
Завтрак						
897	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	15,28	27,09	32,61	363,70
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого		565	18,92	27,81	77,06	564,55
Всего			18,92	27,81	77,06	564,55
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			222,50	202,93	935,99	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,10	1,00	4,61	