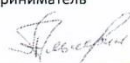


УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель



Эльперин А. Я.
« » 2024



СОГЛАСОВАНО:
БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"




Курбанова Юлия Александровна
« » 2024

Примерное цикличное
План-меню для категории
ограниченные возможности здоровья 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
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
139	Суп картофельный с макаронными изделиями вермишелью н	250	3,56	4,34	13,92	109,39
423	Тефтели мясные из цыпленка с соусом	90/20	12,36	21,79	13,15	298,49
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	810	25,04	31,22	110,17	824,27
	Всего		37,87	38,52	213,98	1 359,57
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
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
109	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет	250/10	4,01	8,28	13,18	144,25
401	Гуляш мясной	50/50	11,17	27,87	3,60	310,37
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	830	24,61	42,34	117,94	956,43
	Всего		53,02	78,16	218,93	1 795,91
3 день						
Завтрак						
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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24,00
	Итого	520	18,89	25,96	41,84	476,90
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/10	2,45	6,88	17,78	143,77
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	90/20	19,20	21,94	15,56	336,96
470	Картофель отварной	150	3,04	4,41	24,52	150,20
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	820	28,12	33,73	104,86	839,50
	Всего		47,02	59,69	146,71	1 316,40
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
Обед						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	60	0,73	12,04	4,31	128,45
138	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	250	7,54	6,96	19,46	170,98
416	Котлета мясная	90	11,50	29,01	14,33	364,66
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	790	31,59	50,88	123,70	1 080,85
	Всего		46,38	64,50	202,48	1 581,03

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5 день						
Завтрак						
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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого	527	14,18	13,94	104,80	603,29
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
120	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	250/10	3,93	8,31	9,31	128,83
324	Котлета рыбная с соусом	90/50	11,58	8,77	17,32	194,59
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,58	1,18	24,62	123,84
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	850	23,19	19,18	103,89	688,26
	Всего		37,37	33,12	208,69	1 291,55
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
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,94	6,64	9,84	111,18
449	Плов из птицы (цыпленка)	240	25,01	30,24	44,43	550,78
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого	810	33,18	37,47	111,89	920,12
	Всего		50,30	58,54	210,89	1 604,73
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	37,30	11,94	44,69	442,10
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	500	48,88	20,47	123,73	881,64
Обед						
	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,80
136	Суп рыбный с крупой рисовой с минтаем	250/12,5	4,30	2,98	14,87	103,92
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	90/50	19,43	22,56	17,41	350,99
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	852,5	36,48	28,39	122,60	895,71
	Всего		85,36	48,87	246,33	1 777,35
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого	527	14,90	11,45	107,15	593,22
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой на курином бульоне со с	250/10	4,29	8,47	14,96	154,12
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	50/50	13,47	14,41	3,60	198,55
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,58	1,18	24,62	123,84
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	830	26,46	24,78	100,80	738,08
	Всего		41,36	36,23	207,96	1 331,30

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61
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
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
109	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со смет	250/10	4,01	8,28	13,18	144,25
375	Бефстроганов	50/50	12,01	33,72	6,82	379,88
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого		810	23,74	48,28	111,59	982,14
Всего			57,33	73,77	210,41	1 769,11
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
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
120	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	250/10	3,93	8,31	9,31	128,83
215	Рагу из овощей с цыпленком	200/50	15,21	20,33	22,66	336,13
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого		810	22,81	29,32	79,88	680,53
Всего			41,73	57,13	156,94	1 245,08
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			497,73	548,52	2 023,31	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,10	4,07	