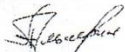


УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Эльперин Антон Яковлевич  
предприниматель



Эльперин А. Я.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024



СОГЛАСОВАНО:  
БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"



Курбанова Юлия Александровна  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024

Примерное цикличное  
План-меню для категории  
диабетическая дети 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цене.<br>(ккал) |
|----------------|----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|
|                |                                                          |                     | Б                    | Ж     | У      |                           |
| 1              | 2                                                        | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7                         |
| <b>1 день</b>  |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| 679            | Блины со сметаной                                        | 150/30              | 8,51                 | 8,60  | 44,75  | 290,81                    |
|                | 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 без сахара                                   | 200                 | 0,20                 | -     | -      | -                         |
|                | Итого                                                    | 510                 | 11,39                | 9,24  | 69,31  | 408,31                    |
| <b>Обед</b>    |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
|                | Огурцы свежие                                            | 60                  | 0,48                 | 0,06  | 1,50   | 8,40                      |
| 139            | Суп картофельный с макаронными изделиями вермишелью н    | 250                 | 3,65                 | 4,36  | 14,71  | 113,09                    |
| 423            | Тефтели мясные из цыпленка с соусом исключая сахар       | 810/20              | 12,36                | 21,79 | 12,85  | 297,30                    |
| 469            | Макаронные изделия отварные                              | 150                 | 5,64                 | 4,47  | 35,97  | 206,83                    |
| 585            | Компот из свежих плодов яблок б/с                        | 200                 | 0,16                 | 0,16  | 3,92   | 18,80                     |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 20                  | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 20                  | 1,32                 | 0,24  | 7,92   | 39,60                     |
|                | Итого                                                    | 810                 | 25,14                | 31,23 | 86,70  | 731,01                    |
|                | <b>Всего</b>                                             |                     | 36,52                | 40,48 | 156,02 | 1 139,32                  |
| <b>2 день</b>  |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| 481            | Фрикадельки мясные в соусе исключая сахар                | 90/20               | 11,01                | 29,79 | 13,95  | 368,14                    |
| 463            | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150                 | 8,82                 | 2,31  | 39,97  | 215,60                    |
| 642            | Какао с молоком исключая сахар                           | 200                 | 4,02                 | 3,23  | 7,27   | 73,64                     |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 60                  | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141,00                    |
|                | Итого                                                    | 520                 | 28,42                | 35,82 | 90,70  | 798,38                    |
| <b>Обед</b>    |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
|                | 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              | 4,04                 | 8,28  | 10,89  | 135,26                    |
| 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 исключая сахар                     | 200                 | 0,60                 | 0,08  | 11,60  | 51,00                     |
|                | 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                 | 24,63                | 42,34 | 95,70  | 867,64                    |
|                | <b>Всего</b>                                             |                     | 53,05                | 78,16 | 186,40 | 1 666,02                  |
| <b>3 день</b>  |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| 284            | Омлет натуральный с маслом                               | 200/5               | 13,79                | 25,52 | 3,47   | 299,05                    |
| 629            | Чай заварка без сахара                                   | 200                 | 0,20                 | -     | -      | -                         |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 40                  | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                     |
|                | Зеленый горошек консервированный                         | 60                  | 1,86                 | 0,12  | 3,72   | 24,00                     |
|                | Итого                                                    | 505                 | 18,89                | 25,96 | 26,87  | 417,05                    |
| <b>Обед</b>    |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
|                | Огурцы свежие                                            | 60                  | 0,48                 | 0,06  | 1,50   | 8,40                      |
| 129            | Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной    | 250/10              | 2,55                 | 6,90  | 18,57  | 147,47                    |
| 732            | Котлета рубленая из цыпленка с соусом                    | 90/20               | 19,20                | 21,94 | 15,26  | 335,76                    |
| 470            | Картофель отварной                                       | 150                 | 3,23                 | 4,44  | 26,08  | 157,59                    |
| 590            | Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы               | 200                 | 0,11                 | 0,04  | 7,78   | 33,77                     |
|                | 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                 | 28,41                | 33,79 | 86,95  | 769,60                    |
|                | <b>Всего</b>                                             |                     | 47,30                | 59,75 | 113,83 | 1 186,65                  |
| <b>4 день</b>  |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
| 161            | Вермишель на молоке цельном с маслом                     | 200/10              | 6,92                 | 9,87  | 32,36  | 246,66                    |
|                | Яблоки свежие                                            | 100                 | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                     |
| 642            | Какао с молоком исключая сахар                           | 200                 | 4,02                 | 3,23  | 7,27   | 73,64                     |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 40                  | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                     |
|                | Итого                                                    | 550                 | 14,38                | 13,82 | 69,11  | 461,30                    |
| <b>Обед</b>    |                                                          |                     |                      |       |        |                           |
|                | 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                 | 7,60                 | 6,97  | 19,98  | 173,44                    |
| 416            | Котлета мясная с соусом                                  | 90/20               | 11,66                | 29,43 | 15,26  | 372,81                    |
| 463            | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150                 | 8,82                 | 2,31  | 39,97  | 215,60                    |
| 585            | Компот из свежих плодов яблок б/с                        | 200                 | 0,16                 | 0,16  | 3,92   | 18,80                     |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 20                  | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 20                  | 1,32                 | 0,24  | 7,92   | 39,60                     |
|                | Итого                                                    | 810                 | 31,82                | 51,31 | 101,20 | 995,71                    |
|                | <b>Всего</b>                                             |                     | 46,20                | 65,13 | 170,31 | 1 457,01                  |

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цене.<br>(ккал) |
|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|
|                |                                                           |                     | Б                    | Ж     | У      |                           |
| 1              | 2                                                         | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7                         |
| <b>5 день</b>  |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| т.4ст.149      | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом     | 200/5               | 6,38                 | 7,73  | 23,30  | 188,88                    |
|                | Печенье                                                   | 60                  | 4,50                 | 5,88  | 44,64  | 250,20                    |
| 629            | Чай заварка без сахара                                    | 200                 | 0,20                 | -     | -      | -                         |
|                | Хлеб пшеничный                                            | 40                  | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                     |
|                | Итого                                                     | 505                 | 14,12                | 13,93 | 87,62  | 533,08                    |
| <b>Обед</b>    |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
|                | 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              | 3,97                 | 8,32  | 9,62   | 130,31                    |
| 324            | Котлета рыбная с соусом                                   | 90/50               | 11,58                | 8,77  | 16,57  | 191,60                    |
| 472            | Пюре картофельное на молоке цельном                       | 150                 | 3,76                 | 1,21  | 26,13  | 130,94                    |
|                | 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                 | 23,42                | 19,22 | 104,96 | 693,85                    |
|                | <b>Всего</b>                                              |                     | 37,53                | 33,15 | 192,58 | 1 226,92                  |
| <b>6 день</b>  |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| 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 исключая сахар на молоке цельном         | 200                 | 1,45                 | 1,25  | 2,40   | 53,96                     |
|                | Итого                                                     | 500                 | 17,11                | 21,08 | 79,04  | 604,80                    |
| <b>Обед</b>    |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
|                | Огурцы свежие                                             | 60                  | 0,48                 | 0,06  | 1,50   | 8,40                      |
| 138            | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне            | 250                 | 3,00                 | 6,65  | 10,36  | 113,64                    |
| 449            | Плов из птицы (цыпленка)                                  | 240                 | 25,01                | 30,24 | 44,43  | 550,78                    |
|                | Напиток из ягод вишни                                     | 200                 | 0,20                 | 0,05  | 2,65   | 13,00                     |
|                | Хлеб пшеничный                                            | 40                  | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94,00                     |
|                | Хлеб пшеничный                                            | 20                  | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                     |
|                | Итого                                                     | 810                 | 33,25                | 37,48 | 88,46  | 826,83                    |
|                | <b>Всего</b>                                              |                     | 50,36                | 58,55 | 167,50 | 1 431,63                  |
| <b>7 день</b>  |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| 297            | Запеканка из творога исключая сахар со сметаной           | 150/50              | 32,31                | 15,79 | 16,56  | 344,37                    |
| 642            | Какао с молоком исключая сахар                            | 200                 | 4,02                 | 3,23  | 7,27   | 73,64                     |
|                | Печенье                                                   | 50                  | 3,75                 | 4,90  | 37,20  | 208,50                    |
|                | Хлеб пшеничный                                            | 50                  | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,50                    |
|                | Итого                                                     | 500                 | 43,88                | 24,32 | 85,63  | 744,01                    |
| <b>Обед</b>    |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
|                | Огурцы соленные                                           | 60                  | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 7,80                      |
| 136            | Суп рыбный с крупой рисовой с ментаем                     | 250/12,5            | 4,40                 | 3,00  | 15,66  | 107,62                    |
| 732            | Котлета рубленая из цыпленка с соусом                     | 90/50               | 19,43                | 22,56 | 16,66  | 347,99                    |
| 463            | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150                 | 8,82                 | 2,31  | 39,97  | 215,60                    |
| 588            | Компот из сухофруктов исключая сахар                      | 200                 | 0,60                 | 0,08  | 11,60  | 51,00                     |
|                | Хлеб пшеничный                                            | 20                  | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20                  | 1,32                 | 0,24  | 7,92   | 39,60                     |
|                | Итого                                                     | 852,5               | 36,57                | 28,41 | 102,67 | 816,61                    |
|                | <b>Всего</b>                                              |                     | 80,46                | 52,73 | 188,30 | 1 560,62                  |
| <b>8 день</b>  |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| <b>Завтрак</b> |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
| т.4ст.149      | Каша пшеничная на молоке исключая сахар, с маслом         | 200/5               | 7,08                 | 7,05  | 30,70  | 215,21                    |
| 629            | Чай заварка без сахара                                    | 200                 | 0,20                 | -     | -      | -                         |
|                | Печенье                                                   | 40                  | 3,00                 | 3,92  | 29,76  | 166,80                    |
|                | Хлеб пшеничный                                            | 60                  | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 141,00                    |
|                | Итого                                                     | 505                 | 14,84                | 11,45 | 89,98  | 523,01                    |
| <b>Обед</b>    |                                                           |                     |                      |       |        |                           |
|                | 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              | 4,32                 | 8,48  | 15,22  | 155,35                    |
|                | Гуляш из птицы (грудки цыпленка)                          | 50/50               | 13,47                | 14,41 | 3,60   | 198,55                    |
| 472            | Пюре картофельное на молоке цельном                       | 150                 | 3,76                 | 1,21  | 26,13  | 130,94                    |
| 590            | Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы                | 200                 | 0,11                 | 0,04  | 7,78   | 33,77                     |
|                | 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                 | 26,68                | 24,82 | 82,61  | 666,61                    |
|                | <b>Всего</b>                                              |                     | 41,52                | 36,27 | 172,58 | 1 189,62                  |

| №<br>рецептуры               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энерг.<br>цене.<br>(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 исключая сахар на молоке цельном       | 200                 | 1,45                 | 1,25   | 2,40     | 53,96                     |
|                              | Хлеб пшеничный                                          | 40                  | 3,04                 | 0,32   | 19,68    | 94,00                     |
| Итого                        |                                                         | 540                 | 33,59                | 25,48  | 78,86    | 707,17                    |
| 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              | 4,04                 | 8,28   | 10,89    | 135,26                    |
| 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                 | 23,77                | 48,29  | 109,31   | 973,15                    |
| Всего                        |                                                         |                     | 57,36                | 73,77  | 188,16   | 1 680,33                  |
| 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 без сахара                                  | 200                 | 0,20                 | -      | -        | -                         |
|                              | Хлеб пшеничный                                          | 20                  | 1,52                 | 0,16   | 9,84     | 47,00                     |
| Итого                        |                                                         | 530                 | 17,40                | 27,65  | 52,25    | 457,70                    |
| 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              | 3,97                 | 8,32   | 9,62     | 130,31                    |
| 215                          | Рагу из овощей с цыпленком                              | 200/50              | 15,34                | 20,36  | 23,68    | 340,96                    |
| 585                          | Компот из свежих плодов яблок б/с                       | 200                 | 0,16                 | 0,16   | 3,92     | 18,80                     |
|                              | Хлеб пшеничный                                          | 20                  | 1,52                 | 0,16   | 9,84     | 47,00                     |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20                  | 1,32                 | 0,24   | 7,92     | 39,60                     |
| Итого                        |                                                         | 810                 | 22,97                | 29,36  | 57,26    | 591,07                    |
| Всего                        |                                                         |                     | 40,37                | 57,01  | 109,51   | 1 048,77                  |
| ИТОГО ПО МЕНЮ<br>ВСЕГО:      |                                                         |                     | 490,67               | 555,00 | 1 645,19 |                           |
| ИТОГО ПО МЕНЮ<br>соотношение |                                                         |                     | 1,00                 | 1,13   | 3,35     |                           |