УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель

_____
Эльперин А. Я.
«02 » сентября 2024

СОГЛАСОВАНО:
БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"

_____
Курбанова Юлия Александровна
«02 » сентября 2024

Примерное цикличное
план-меню для
категории интернат
1-4 классы

№ 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 сгущеным молоком	250/30	25,40	9,70	112,09	639,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Итого	**510**	32,63	10,66	145,35	810,60
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
139	Суп картофельный с макаронными изделиями на куринном б	250	4,75	4,49	21,76	146,89
481	Фрикадельки мясные в соусе	90/20	13,69	19,04	14,24	282,90
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**840**	28,75	29,94	127,54	896,12
	Полдник					
	Булочка "Весенняя"	100	7,60	4,35	73,37	358,83
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	8,20	4,75	105,97	498,83
	Ужин					
387	Печень по-строгоновски	75/50	20,60	13,89	9,76	247,71
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,76	1,21	26,13	130,94
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	**520**	26,54	15,46	62,74	497,90
	2 Ужин					
	Йогурт фруктово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого	**200**	8,00	3,00	28,60	180,00
	Всего		104,93	64,60	489,81	2 977,45
	2 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша пшенная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	**505**	14,09	9,55	87,81	521,99
	Завтрак 11 часов					
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого	**200**	1,60	0,40	15,00	76,00
	Обед					
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
109	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет	250/10	4,04	8,28	13,39	145,24
401	Гуляш мясной	75/50	16,43	40,11	3,60	441,62
465	Рис отварной	200	5,07	7,24	52,97	297,35
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**865**	28,97	56,06	118,18	1 097,50
	Полдник					
687	Пирожок выпечной с капустой	100	6,95	6,65	38,55	242,17
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	7,55	7,05	71,15	382,17
	Ужин					
394	Жаркое по-домашнему	300	19,64	23,58	37,69	442,32
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	**602**	22,24	24,00	65,70	569,45
	2 Ужин					
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	**200**	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		80,23	98,99	365,56	2 724,30
	3 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	250/5	7,67	7,36	28,77	212,53
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**500**	10,15	7,60	58,50	342,88

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой с грудкой курино	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47
732	Котлета рубленная из цыпленка с соусом	100	21,16	23,92	15,92	364,01
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,01	1,62	34,83	174,58
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**840**	31,51	32,77	113,07	877,13
	Полдник					
685	Витушка	100	8,89	9,97	62,86	376,29
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	9,49	10,37	95,46	516,29
	Ужин					
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	75/75	20,20	21,62	5,39	297,83
470	Картофель отварной	150	3,23	4,44	26,08	157,59
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	**545**	25,61	26,42	58,33	574,68
	2 Ужин					
	Йогурт фруктово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого	**200**	8,00	3,00	28,60	180,00
	Всего		85,56	80,96	373,56	2 584,98
	4 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	6,90	6,74	48,59	283,37
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	**505**	15,66	7,86	91,70	501,01
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
138	Суп картофельный с бобовыми	250	5,93	5,56	19,81	153,33
732	Котлета рубленная из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	**820**	41,02	32,99	129,30	981,83
	Полдник					
	Коржик	100	7,09	11,96	71,13	420,28
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	7,69	12,36	103,73	560,28
	Ужин					
319	Рыба по-русски (рыба,картофель,сыр,соус)	250	17,12	17,19	25,55	325,71
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	**515**	20,62	17,79	60,32	484,56
	2 Ужин					
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	**200**	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		91,20	76,80	426,26	2 779,68
	5 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/5	7,96	8,76	31,61	237,81
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**500**	10,44	9,00	61,34	368,16
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
	Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
120	Щи из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне со	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
324	Котлета рыбная из пикши	100	13,20	8,53	15,82	192,80

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,01	1,62	34,83	174,58
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**840**	25,62	19,20	109,53	720,19
	Полдник					
	Булочка Московская	100	14,94	4,71	84,45	439,39
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	15,54	5,11	117,05	579,39
	Ужин					
416	Котлета мясная	100	15,96	19,44	15,92	302,32
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**545**	25,97	25,63	93,61	708,44
	2 Ужин					
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	**200**	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		84,16	61,68	408,85	2 547,38
	6 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша Дружба на молоке с маслом	250/5	8,15	7,38	49,00	295,85
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	**505**	16,91	8,50	92,11	513,49
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
138	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	250	7,60	6,97	19,98	173,44
449	Плов из птицы (цыпленка)	300	31,26	37,80	55,54	688,48
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**830**	41,74	45,11	118,13	1 048,18
	Полдник					
695	Ватрушка с творогом	100	14,15	5,59	43,29	281,23
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	14,75	5,99	75,89	421,23
	Ужин					
394	Жаркое по-домашнему	300	19,64	23,58	37,69	442,32
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	**580**	27,13	24,76	69,98	613,86
	2 Ужин					
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	**200**	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		107,11	87,09	383,43	2 767,96
	7 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша пшенная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	**505**	14,09	9,55	87,81	521,99
	Завтрак 11 часов					
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого	**200**	1,60	0,40	15,00	76,00
	Обед					
	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
136	Суп рыбный с крупой перловой с минтаем	250/12,5	5,22	3,09	21,21	134,00
732	Котлета рубленная из цыпленка	100	21,16	23,92	15,92	364,01
463	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,76	3,08	53,29	287,47
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	**852,5**	41,78	30,70	138,67	1 001,98
	Полдник					
687	Пирог открытый с яйцом	100	8,25	15,39	46,24	356,11
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого	**300**	8,85	15,47	77,80	486,91
	Ужин					
401	Гуляш из говядины	50/75	15,75	17,78	5,39	244,82
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
588	Компот из кураги и изюма (смеси)	200	0,75	0,08	31,64	131,10
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	**515**	22,94	23,76	92,60	678,13
	2 Ужин					
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	**200**	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		94,65	84,88	433,49	2 923,00
	8 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	250/5	7,67	7,36	28,77	212,53
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**500**	10,15	7,60	58,50	342,88
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
	Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой и цыпленком со сметаной	250/12,5/10	5,15	9,22	15,02	164,47
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	75/75	20,20	21,62	5,39	297,83
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,01	1,62	34,83	174,58
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**902,5**	33,31	32,83	99,64	832,95
	Полдник					
685	Витушка	100	8,89	9,97	62,86	376,29
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	9,49	10,37	95,46	516,29
	Ужин					
449	Плов из птицы (цыпленка)	300	31,26	37,80	55,54	688,48
	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**595**	34,09	38,09	86,22	824,33
	2 Ужин					
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	**200**	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		93,62	91,62	367,14	2 687,65
	9 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	250/5	6,90	6,74	48,59	283,37
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	**505**	15,66	7,86	91,70	501,01
	Завтрак 11 часов					
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	76,00
	Итого	**200**	1,60	0,40	15,00	76,00
	Обед					
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
109	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет	250/10	4,04	8,28	13,39	145,24
375	Бефстроганов	75/50	17,43	45,90	7,58	514,61
465	Рис отварной	200	5,07	7,24	52,97	297,35
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	**875**	30,41	62,29	121,30	1 184,99
	Полдник					
	Кекс творожный	100	10,45	14,50	50,06	373,41
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого	**315**	10,65	14,50	65,03	433,26
	Ужин315					
	Пельмени	300	28,50	37,20	60,90	558,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**545**	30,98	37,44	90,63	688,35

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	2 Ужин					
	Йогурт фруктово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого	**200**	8,00	3,00	28,60	180,00
	Всего		97,30	125,49	412,26	3 063,61
	10 день					
	Завтрак					
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/5	7,96	8,76	31,61	237,81
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	**505**	13,21	10,41	78,57	489,07
	Завтрак 11 часов					
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	**200**	0,80	0,80	19,60	94,00
	Обед					
120	Щи из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне со	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
215	Рагу из овощей с мясом	200/50	14,45	35,03	23,68	469,31
	Помидоры свежие парниковые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**790**	21,41	43,84	77,84	796,69
	Полдник					
	Пирог открытый с капустой	100	6,93	15,29	39,89	324,84
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	**300**	7,53	15,69	72,49	464,84
	Ужин					
416	Котлета мясная	100	15,96	19,44	15,92	302,32
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	**530**	25,93	25,79	106,51	763,15
	2 Ужин					
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	**200**	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		74,28	101,54	376,61	2 765,75
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			913,06	873,64	4 036,97	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,05	1,00	4,62	