

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 5-11 классы (12 лет и старше)

№ 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	200/30	20,75	8,27	93,00	531,65
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
	Итого	622	26,73	9,24	152,42	805,38
	Всего		26,73	9,24	152,42	805,38
2 день						
Завтрак						
481	Фрикадельки мясные в соусе	90/20	11,01	29,79	14,24	369,34
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Итого	550	30,18	36,28	108,98	882,60
	Всего		30,18	36,28	108,98	882,60
3 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный с маслом	230/5	15,86	28,80	3,99	338,95
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,10	20,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого	560	22,17	29,38	51,58	559,80
	Всего		22,17	29,38	51,58	559,80
4 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	250/5	8,59	6,90	42,85	268,73
	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	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого	615	17,97	10,81	97,12	561,27
	Всего		17,97	10,81	97,12	561,27
5 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	250/3	7,94	7,31	31,58	224,59
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
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
	Итого	575	15,75	13,52	111,08	631,02
	Всего		15,75	13,52	111,08	631,02
6 день						
Завтрак						
450	Макароны с сыром	200	11,42	18,91	47,96	408,84
	Кукуруза консервированная	100	2,00	1,00	15,00	80,00
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	550	18,67	21,56	109,92	740,10
	Всего		18,67	21,56	109,92	740,10
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190/50	42,88	14,75	59,08	548,14
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
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	560	55,96	24,34	150,49	1 052,88
	Всего		55,96	24,34	150,49	1 052,88
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
	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	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого	597	18,16	14,27	130,19	724,16
	Всего		18,16	14,27	130,19	724,16
9 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка	80/20	16,92	19,13	12,74	291,21

№ 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	180	10,58	2,77	47,96	258,72
	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	560	33,24	23,56	105,22	793,69
	Всего		33,24	23,56	105,22	793,69
10 день						
Завтрак						
897	Пельмени отварные с маслом сливочным	230/10	17,56	30,07	37,48	408,34
	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	595	21,20	30,79	81,93	609,19
	Всего		21,20	30,79	81,93	609,19
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			260,03	213,73	1 098,93	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,22	1,00	5,14	