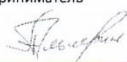


УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель



Эльперин А. Я.
« » 2024



СОГЛАСОВАНО:
БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"



Примерное цикличное
План-меню для категории
ограниченные возможности здоровья 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	12,46	8,02	79,87	441,29
	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
Итого		592	16,09	8,67	122,57	635,12
Второй прием пищи						
139	Суп картофельный с макаронными изделиями вермишелью и	250	3,56	4,34	13,92	109,39
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		490	6,36	4,98	57,63	303,15
Всего			22,44	13,65	180,20	938,27
2 день						
Завтрак						
481	Фрикадельки мясные в соусе	90/20	13,69	19,04	14,24	282,90
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
642	Какао с молоком	200	4,96	0,72	18,51	100,14
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Итого		550	33,79	23,01	110,24	782,76
Второй прием пищи						
109	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,13	6,67	13,19	122,25
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		500	5,37	7,23	60,59	332,25
Всего			39,16	30,24	170,83	1 115,01
3 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный с маслом	230/5	14,44	22,99	3,58	279,30
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94,00
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,10	20,00
Итого		560	19,23	23,41	41,33	453,15
Второй прием пищи						
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого		500	5,30	7,42	62,14	340,24
Всего			24,53	30,83	103,47	793,39
4 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	250/5	8,59	6,90	42,85	268,73
	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,60
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		595	15,97	10,77	87,62	513,87
Второй прием пищи						
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,60	6,97	19,98	173,44
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		490	10,40	7,61	63,69	367,20
Всего			26,37	18,38	151,31	881,07
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
	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		575	15,75	13,52	111,08	631,02
Второй прием пищи						
120	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого		500	7,21	9,20	58,06	349,51
Всего			22,96	22,71	169,14	980,53
6 день						
Завтрак						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
450	Макароны с сыром	200	11,42	18,91	47,96	408,84
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,00
	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
Итого		550	17,91	21,48	105,00	716,60
Второй прием пищи						
138	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	250	2,94	6,64	9,84	111,18
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого		490	5,78	7,17	52,28	299,14
Всего			23,69	28,64	157,28	1 015,74
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190/50	42,88	14,75	59,08	548,14
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	60	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого		550	54,45	23,28	138,13	987,68
Второй прием пищи						
136	Суп рыбный с крупой рисовой с минтаем	250/12,5	4,30	2,98	14,87	103,92
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		502,5	7,54	3,54	62,27	313,92
Всего			62,00	26,82	200,41	1 301,60
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшенная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Итого		597	18,16	14,27	130,19	724,16
Второй прием пищи						
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой на куринном бульоне со с	250/10	4,29	8,47	14,96	154,12
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого		500	7,04	8,99	58,54	346,89
Всего			25,20	23,26	188,73	1 071,05
9 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61
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		570	35,35	25,95	106,81	830,09
Второй прием пищи						
109	Борщ с капустой и картофелем на куринном бульоне со смет	250/10	4,04	8,28	13,39	145,24
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого		500	7,28	9,16	61,83	364,44
Всего			42,63	35,11	168,64	1 194,53
10 день						
Завтрак						
897	Пельмени отварные с маслом сливочным	230/10	17,56	30,07	37,48	408,34
	Фрукт	100	0,32	0,32	7,84	37,60
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Итого		575	19,60	30,55	70,13	552,79
Второй прием пищи						
120	Щи из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне со	250/10	3,93	8,31	9,31	128,83
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		500	6,73	8,95	53,02	322,59
Всего			26,33	39,50	123,15	875,38
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			315,30	269,15	1 613,16	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,17	1,00	5,99	

