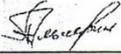


УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель



Эльперин А. Я.
« » 2024



СОГЛАСОВАНО:
БОУ "ВАШКИНСКАЯ СШ"



Курбанова Юлия Александровна
« » 2024

Примерное цикличное
План-меню для категории
диабетическая дети 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
679	Блины со сметаной	200/30	19,37	10,22	72,44	461,90
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,62	0,84	27,72	138,60
	Итого	600	24,59	11,46	109,96	647,50
	Всего		24,59	11,46	109,96	647,50
2 день						
Завтрак						
423	Тефтели мясные с соусом исключая сахар	110/20	11,27	36,81	15,50	438,71
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,80
642	Какао с молоком исключая сахар	200	4,02	3,23	7,27	73,64
	Итого	570	29,84	43,54	94,49	889,87
	Всего		29,84	43,54	94,49	889,87
3 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный	250	17,19	27,37	4,26	332,50
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24,00
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	550	21,89	27,97	23,82	435,70
	Всего		21,89	27,97	23,82	435,70
4 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	250/5	8,59	6,90	40,36	258,75
	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 ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	595	15,65	11,01	73,26	458,59
	Всего		15,65	11,01	73,26	458,59
5 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке исключая сах	250/3	7,94	7,31	29,09	214,61
629	Чай заварка с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,01	0,21	2,38
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	620	12,57	8,44	62,86	382,79
	Всего		12,57	8,44	62,86	382,79
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 исключая сахар на молоке цельном	200	1,45	1,25	2,40	53,96
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	550	18,17	21,76	85,16	641,80
	Всего		18,17	21,76	85,16	641,80
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога исключая сахар со сметаной	190/20	39,80	13,50	19,41	366,00
	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 ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,76	118,80
	Итого	570	48,18	17,85	60,24	605,44
	Всего		48,18	17,85	60,24	605,44
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке исключая сахар, с маслом	250/5	8,84	7,90	38,36	260,75
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	6	0,40	0,07	2,38	11,88
	Итого	561	9,83	8,37	50,53	319,63
	Всего		9,83	8,37	50,53	319,63
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 исключая сахар на молоке цельном	200	1,45	1,25	2,40	53,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	560	32,84	23,72	81,42	699,09
	Всего		32,84	23,72	81,42	699,09
10 день						
Завтрак						
	Пельмени	230	21,85	28,52	46,69	427,80
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	580	25,75	29,52	76,29	573,80
	Всего		25,75	29,52	76,29	573,80
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			239,32	203,63	718,03	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,18	1,00	3,53	