

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
5-11 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 сгущенным молоком	300/30	30,04	11,13	131,17	748,27
	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	560	37,28	12,09	164,44	918,91
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 курином б	250	4,85	4,51	22,54	150,58
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	28,85	29,96	128,33	899,82
Полдник						
	Булочка "Весенняя"	150	11,41	6,52	110,05	538,24
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	12,01	6,92	142,65	678,24
Ужин						
387	Печень по-строгановски	85/50	23,24	14,43	10,54	266,39
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,26	1,67	36,84	184,04
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	600	32,00	16,70	82,15	609,28
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		118,93	69,46	565,77	3 380,25
2 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5	10,59	8,76	49,01	318,26
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	555	15,84	10,41	95,97	569,52
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 курином бульоне со смет	250/10	4,06	8,29	13,59	146,22
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	28,99	56,06	118,38	1 098,49
Полдник						
687	Пирожок выпечной с капустой	150	10,42	9,98	57,82	363,25
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	11,02	10,38	90,42	503,25
Ужин						
394	Жаркое по-домашнему	300	19,90	23,63	39,78	452,17
	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	22,49	24,05	67,79	579,30
2 Ужин						
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		85,74	103,22	395,29	2 903,76
3 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	300/5	9,19	8,11	34,51	248,42
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	550	11,67	8,35	64,24	378,77

№ 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 куриной	250/10	2,65	6,92	19,35	151,16
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	100	21,16	23,92	15,92	364,01
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,26	1,67	36,84	184,04
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	31,85	32,83	115,86	890,29
Полдник						
685	Витушка	150	13,34	14,95	94,29	564,44
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	13,94	15,35	126,89	704,44
Ужин						
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	75/75	20,20	21,62	5,39	297,83
470	Картофель отварной	200	4,57	5,98	36,86	219,98
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	615	28,27	28,20	77,03	676,66
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		94,53	88,53	432,22	2 924,16
4 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	300/5	8,27	7,37	58,30	333,44
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	555	17,03	8,49	101,40	551,08
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	6,00	5,57	20,33	155,80
732	Котлета рубленая 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	41,09	33,00	129,82	984,29
Полдник						
	Коржик	150	10,64	17,94	106,70	630,42
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	11,24	18,34	139,30	770,42
Ужин						
319	Рыба по-русски (рыба,картофель,сыр,соус)	350	24,20	24,12	37,65	464,89
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	615	27,70	24,72	72,42	623,74
2 Ужин						
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		103,26	90,34	484,15	3 181,53
5 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	300/5	9,54	9,79	37,92	278,76
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	550	12,02	10,03	67,65	409,11
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 курином бульоне со	250/10	4,01	8,33	9,93	131,79
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	5,26	1,67	36,84	184,04
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого	840	25,90	19,26	111,85	731,13
Полдник						
	Булочка Московская	150	22,41	7,06	126,67	659,08
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	23,01	7,46	159,27	799,08
Ужин						
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого	615	27,89	25,84	104,70	762,44
2 Ужин						
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		95,42	65,33	470,79	2 872,97
6 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша Дружба на молоке с маслом	300/5	9,77	8,13	58,79	348,41
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	555	18,53	9,25	101,90	566,05
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 курином бульоне	250	7,66	6,98	20,50	175,91
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	41,80	45,12	118,65	1 050,65
Полдник						
695	Ватрушка с творогом	150	21,22	8,38	64,94	421,85
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	21,82	8,78	97,54	561,85
Ужин						
394	Жаркое по-домашнему	300	19,90	23,63	39,78	452,17
	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	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	600	28,71	25,05	79,99	663,31
2 Ужин						
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		117,45	90,94	425,39	3 013,05
7 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5	10,59	8,76	49,01	318,26
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	555	15,84	10,41	95,97	569,52
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	5,32	3,11	21,99	137,69
732	Котлета рубленая 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	41,87	30,72	139,46	1 005,67
Полдник						
687	Пирог открытый с яйцом	150	12,37	23,08	69,36	534,16

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Итого	350	12,97	23,16	100,92	664,96
Ужин						
401	Гуляш из говядины	85/75	26,08	26,66	5,39	365,93
465	Рис отварной	200	5,07	7,24	52,97	297,35
588	Компот из кураги и изюма (смеси)	200	0,75	0,08	31,64	131,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	610	35,20	34,58	109,81	893,38
2 Ужин						
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Итого	200	5,40	5,00	21,60	158,00
	Всего		112,90	104,27	482,75	3 367,53
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	300/5	9,19	8,11	34,51	248,42
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	550	11,67	8,35	64,24	378,77
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	5,18	9,22	15,28	165,70
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	75/75	20,20	21,62	5,39	297,83
472	Пюре картофельное на молоке цельном	200	5,26	1,67	36,84	184,04
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	33,58	32,89	101,91	843,65
Полдник						
685	Витушка	150	13,34	14,95	94,29	564,44
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого	350	13,94	15,35	126,89	704,44
Ужин						
449	Плов из птицы (цыпленка)	350	36,47	44,10	64,79	803,23
	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	645	39,30	44,39	95,47	939,08
2 Ужин						
	Кефир	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Итого	200	5,79	1,93	7,72	77,20
	Всего		105,08	103,70	415,83	3 037,13
9 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	300/5	8,27	7,37	58,30	333,44
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	555	17,03	8,49	101,40	551,08
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 курином бульоне со смет	250/10	4,06	8,29	13,59	146,22
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	30,44	62,29	121,51	1 185,98
Полдник						
	Кекс творожный	150	15,68	21,75	75,09	560,11
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого	365	15,88	21,75	90,06	619,96
Ужин						
	Пельмени	350	33,25	43,40	71,05	651,00
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50

№ 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		615	37,25	43,80	110,62	828,35
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			110,20	139,73	467,20	3 441,37
10 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	300/5	9,54	9,79	37,92	278,76
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		555	14,79	11,44	84,88	530,02
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	4,01	8,33	9,93	131,79
215	Рагу из овощей с мясом	200/50	14,58	35,05	24,71	474,14
	Помидоры свежие парниковые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
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		800	21,69	43,90	79,55	805,39
Полдник						
	Пирог открытый с капустой	150	10,40	22,94	59,84	487,26
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
Итого		350	11,00	23,34	92,44	627,26
Ужин						
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого		600	27,85	26,00	117,60	817,15
2 Ужин						
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00
Итого		200	5,40	5,00	21,60	158,00
Всего			81,53	110,48	415,67	3 031,82
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			1 025,04	965,99	4 555,06	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,06	1,00	4,72	