

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель

Эльперин А. Я.
« » 2024



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ "СОШ№1 г.ВЫТЕГРЫ"



Севчинова Л.М.
« » 2024

Примерное цикличное
План-меню для категории
обучающиеся участники СВО

№ 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 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		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		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		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		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		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		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		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		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. ценность (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		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		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	

5-11
2 смена

№ 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						
Обед						
423	Тефтели мясные из цыпленка с соусом	100/10	13,64	23,95	13,85	325,95
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		23,41	29,87	102,65	775,30
	Всего		23,41	29,87	102,65	775,30
2 день						
Обед						
401	Гуляш мясной	70/30	15,12	36,31	2,16	396,22
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		24,64	43,47	108,99	928,23
	Всего		24,64	43,47	108,99	928,23
3 день						
Обед						
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	100/20	21,31	24,33	17,16	373,36
470	Картофель отварной	180	3,65	5,29	29,42	180,24
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		27,91	30,06	92,08	753,78
	Всего		27,91	30,06	92,08	753,78
4 день						
Обед						
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	100/20	21,31	24,33	17,16	373,36
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		34,90	27,66	110,75	833,24
	Всего		34,90	27,66	110,75	833,24
5 день						
Обед						
324	Котлета рыбная с соусом	100/20	12,59	9,01	17,05	199,59
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	4,29	1,41	29,55	148,61
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		20,32	11,22	96,96	574,80
	Всего		20,32	11,22	96,96	574,80
6 день						
Обед						
449	Плов из птицы (цыпленка)	280	29,17	35,28	51,83	642,58
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	26,60	108,76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого		33,93	35,81	107,96	892,34
	Всего		33,93	35,81	107,96	892,34
7 день						
Обед						
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	100/20	21,31	24,33	17,16	373,36
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		35,34	27,58	114,44	849,48
	Всего		35,34	27,58	114,44	849,48
8 день						
Обед						
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	80/30	20,89	19,67	2,16	269,82
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	4,29	1,41	29,55	148,61
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	113,57

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		29,65	21,69	87,04	665,60
	Всего		29,65	21,69	87,04	665,60
9 день						
Обед						
375	Бефстроганов	70/30	15,89	39,73	5,31	443,49
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		23,89	47,04	103,35	937,70
	Всего		23,89	47,04	103,35	937,70
10 день						
Обед						
215	Рагу из овощей с цыпленком	250/50	16,17	22,96	28,33	386,63
585	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		19,17	23,52	73,96	587,79
	Всего		19,17	23,52	73,96	587,79
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			273,16	297,92	998,18	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,09	3,65	