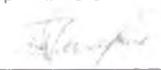


УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель



Эльперин А. Я.
« 04 » 10 2024



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ "СОШ№1 г. ВЫТЕГРЫ"



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. 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 пшенная 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 | |

2-11
Л. Сидяне

| № 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 | |