

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Эльперин Антон Яковлевич
предприниматель



Эльперин А. Я.
04.10 2024



СОГЛАСОВАНО:
МБОУ "СОШ№1 Г.ВЫТЕГРЫ"



Примерное цикличное
План-меню для категории
диабетическая дети 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

№ 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	150/30	8,51	8,60	44,75	290,81
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Итого		11,39	9,24	69,31	408,31
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
139	Суп картофельный с макаронными изделиями вермишелью и	250	3,65	4,36	14,71	113,09
423	Тефтели мясные из цыпленка с соусом исключая сахар	90/20	12,36	21,79	12,85	297,30
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
585	Компот из свежих плодов яблок б/с	200	0,16	0,16	3,92	18,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		25,14	31,23	86,70	731,01
	Всего		36,52	40,48	156,02	1 139,32
2 день						
Завтрак						
481	Фрикадельки мясные в соусе исключая сахар	90/20	11,01	29,79	13,95	368,14
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
642	Какао с молоком исключая сахар	200	4,02	3,23	7,27	73,64
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого		28,42	35,82	90,70	798,38
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
109	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	4,04	8,28	10,89	135,26
401	Гуляш мясной	50/50	11,17	27,87	3,60	310,37
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
588	Компот из сухофруктов исключая сахар	200	0,60	0,08	11,60	51,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		24,63	42,34	95,70	867,64
	Всего		53,05	78,16	186,40	1 666,02
3 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный с маслом	200/5	13,79	25,52	3,47	299,05
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24,00
	Итого		18,89	25,96	26,87	417,05
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/10	2,55	6,90	18,57	147,47
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	90/20	19,20	21,94	15,26	335,76
470	Картофель отварной	150	3,23	4,44	26,08	157,59
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	7,78	33,77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		28,41	33,79	86,95	769,60
	Всего		47,30	59,75	113,83	1 186,65
4 день						
Завтрак						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	200/10	6,92	9,87	32,36	246,66
	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		14,38	13,82	69,11	461,30
Обед						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	60	0,73	12,04	4,31	128,45
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,60	6,97	19,98	173,44
416	Котлета мясная с соусом	90/20	11,66	29,43	15,26	372,81
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
585	Компот из свежих плодов яблок б/с	200	0,16	0,16	3,92	18,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		31,82	51,31	101,20	995,71
	Всего		46,20	65,13	170,31	1 457,01

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	200/5	6,38	7,73	23,30	188,88
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		14,12	13,93	87,62	533,08
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
120	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
324	Котлета рыбная с соусом	90/50	11,58	8,77	16,57	191,60
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,76	1,21	26,13	130,94
	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		23,42	19,22	104,96	693,85
	Всего		37,53	33,15	192,58	1 226,92
6 день						
Завтрак						
450	Макароны с сыром	200	11,42	18,91	47,96	408,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,60	9,00	48,00
1024	Кофейный напиток исключая сахар на молоке цельном	200	1,45	1,25	2,40	53,96
	Итого		17,11	21,08	79,04	604,80
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	3,00	6,65	10,36	113,64
449	Плов из птицы (цыпленка)	240	25,01	30,24	44,43	550,78
	Напиток из ягод вишни	200	0,20	0,05	2,65	13,00
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого		33,25	37,48	88,46	826,83
	Всего		50,36	58,55	167,50	1 431,63
7 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога исключая сахар со сметаной	150/20	31,53	11,29	15,48	295,77
642	Какао с молоком исключая сахар	200	4,02	3,23	7,27	73,64
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Итого		43,10	19,82	84,55	695,41
Обед						
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80
136	Суп рыбный с крупой рисовой с ментаем	250/12,5	4,40	3,00	15,66	107,62
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	90/50	19,43	22,56	16,66	347,99
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
588	Компот из сухофруктов исключая сахар	200	0,60	0,08	11,60	51,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		36,57	28,41	102,67	816,61
	Всего		79,68	48,23	187,22	1 512,02
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке исключая сахар, с маслом	200/5	7,08	7,05	30,70	215,21
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого		14,84	11,45	89,98	523,01
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой на курином бульоне со с	250/10	4,32	8,48	15,22	155,35
	Гуляш из птицы (грудки цыпленка)	50/50	13,47	14,41	3,60	198,55
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,76	1,21	26,13	130,94
590	Кисель из плодов или ягод свежих из клюквы	200	0,11	0,04	7,78	33,77
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		26,68	24,82	82,61	666,61
	Всего		41,52	36,27	172,58	1 189,62

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
	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 пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		33,59	25,48	78,86	707,17
Обед						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
109	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	4,04	8,28	10,89	135,26
375	Бефстроганов	50/50	12,01	33,72	6,82	379,88
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
	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		23,77	48,29	109,31	973,15
	Всего		57,36	73,77	188,16	1 680,33
10 день						
Завтрак						
897	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	15,28	27,09	32,61	363,70
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
629	Чай заварка без сахара	200	0,20	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого		17,40	27,65	52,25	457,70
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
120	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	3,97	8,32	9,62	130,31
215	Рагу из овощей с цыпленком	200/50	15,34	20,36	23,68	340,96
585	Компот из свежих плодов яблок б/с	200	0,16	0,16	3,92	18,80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		22,97	29,36	57,26	591,07
	Всего		40,37	57,01	109,51	1 048,77
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			489,89	550,50	1 644,11	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,12	3,36	