

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 1-4 классы (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
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
679	Блины со сгущенным молоком	150/30	9,89	6,65	64,06	355,57
	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 с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого		12,83	7,30	103,80	535,30
	<b>Всего</b>		12,83	7,30	103,80	535,30
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
481	Фрикадельки мясные в соусе	90/20	11,01	29,79	14,24	369,34
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
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		28,42	35,82	100,98	839,48
	<b>Всего</b>		28,42	35,82	100,98	839,48
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,72	24,00
284	Омлет натуральный с маслом	200/5	13,79	25,52	3,47	299,05
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Итого		18,89	25,96	41,84	476,90
	<b>Всего</b>		18,89	25,96	41,84	476,90
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
161	Вермишель на молоке цельном с маслом	200/10	6,92	9,87	34,36	254,64
	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		14,78	13,62	78,79	500,18
	<b>Всего</b>		14,78	13,62	78,79	500,18
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом	200/5	6,38	7,73	25,30	196,86
	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
	Итого		14,18	13,94	104,80	603,29
	<b>Всего</b>		14,18	13,94	104,80	603,29
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
450	Макаронны 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 на молоке цельном	200	1,45	1,25	22,36	133,76
	Итого		17,11	21,08	99,00	684,60
	<b>Всего</b>		17,11	21,08	99,00	684,60
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	37,30	11,94	44,69	442,10
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
642	Какао с молоком	200	4,02	3,23	17,25	113,54
	Итого		48,88	20,47	123,73	881,64
	<b>Всего</b>		48,88	20,47	123,73	881,64
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Итого		14,90	11,45	107,15	593,22
	<b>Всего</b>		14,90	11,45	107,15	593,22
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
732	Котлета рубленая из цыпленка	90/20	19,04	21,52	14,33	327,61

№ 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	150	8,82	2,31	39,97	215,60
	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		33,59	25,48	98,82	786,97
	Всего		33,59	25,48	98,82	786,97
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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 с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Итого		18,92	27,81	77,06	564,55
	Всего		18,92	27,81	77,06	564,55
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			222,50	202,93	935,99	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,10	1,00	4,61	

1-4  
2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
423	Тефтели мясные из цыпленка с соусом	90/20	12,36	21,79	13,15	298,49
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
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		21,48	26,87	96,25	714,88
	Всего		21,48	26,87	96,25	714,88
<b>2 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
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	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		20,60	34,06	104,77	812,18
	Всего		20,60	34,06	104,77	812,18
<b>3 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	90/20	19,20	21,94	15,56	336,96
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	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		25,86	26,88	88,64	703,13
	Всего		25,86	26,88	88,64	703,13
<b>4 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	60	0,73	12,04	4,31	128,45
416	Котлета мясная с соусом	90/50	11,90	30,05	17,41	388,04
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
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		24,45	44,96	107,33	933,25
	Всего		24,45	44,96	107,33	933,25
<b>5 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
324	Котлета рыбная с соусом	90/50	11,58	8,77	17,32	194,59
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		19,44	10,90	96,09	566,53
	Всего		19,44	10,90	96,09	566,53
<b>6 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
449	Плов из птицы (с грудкой куринной)	240	25,01	30,24	44,43	550,78
	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		30,25	30,83	102,05	808,94
	Всего		30,25	30,83	102,05	808,94
<b>7 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	90/50	19,43	22,56	17,41	350,99
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого		32,17	25,41	107,72	791,79
	Всего		32,17	25,41	107,72	791,79
<b>8 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
	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	27,74	113,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого		22,36	16,34	87,34	591,06
	Всего		22,36	16,34	87,34	591,06
<b>9 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
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		19,73	40,01	98,41	837,89
	Всего		19,73	40,01	98,41	837,89
<b>10 день</b>						
<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие грунтовые	60	0,66	0,12	2,28	14,40
215	Рагу из овощей с цыпленком	200/50	15,34	20,36	23,68	340,96
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		19,00	21,04	71,60	556,52
	Всего		19,00	21,04	71,60	556,52
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			235,35	277,31	960,20	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,18	4,08	