

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Григорьевская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель



М.П. Савина

М.П. Савина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Григорьевская СОШ



С.Н. Гуляева

Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	30
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	29
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	14
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	31,93
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	15,48	15,06	87,26	549,2	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	15,48	15,06	87,26	549,2	
День 2							
ОБЕД	Шницель натуральный рубленный	100	17,30	21,00	9,90	298	65,93
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	25
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	27,76	27,34	84,96	696,4	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	27,76	27,34	84,96	696,4	
День 3							
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	50,93
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	28
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,09	17,07	86,76	597,12	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	25,09	17,07	86,76	597,12	
День 4							
ОБЕД	Котлеты, биточки или шницели из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29	60,43

	припущенные						
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	28,60	24,80	62,81	587,99	107,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	28,60	24,80	62,81	587,99	

День 5

	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	58,93
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	32
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	27,99	19,31	67,08	552,63	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	27,99	19,31	67,08	552,63	

День 6

	Каша пшеничная вязкая	200	8,20	6,44	36,88	239,42	29
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	29
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	32,43
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	17,90	15,14	88,18	564,42	107,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	17,90	15,14	88,18	564,42	

День 7

	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,43	11,43	7,14	177,14	62,43
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	28
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	22,89	21,53	55,78	508,14	107,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	22,89	21,53	55,78	508,14	

День 8							
ОБЕД	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	90,43
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	33,50	27,10	56,36	603,6	107,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	33,50	27,10	56,36	603,6	
День 9							
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	18
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	47,93
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	25
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	24,24	11,94	82,97	532,02	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	24,24	11,94	82,97	532,02	
День 10							
ОБЕД	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	90,43
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	23,82	14,38	72,92	517,2	107,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	23,82	14,38	72,92	517,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5500	247,27	193,67	745,08	5708,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		550	24,73	19,37	74,51	570,87	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002277

Владелец Гуляева Светлана Николаевна

Действителен с 09.08.2024 по 09.08.2025