

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Григорьевская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный  
предприниматель

М.П. Савина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ  
Григорьевская СОШ

С.Н. Гуляева

**Циклическое десятидневное меню**

**для организации питания детей и подростков с ОВЗ**

**в зимне-весенний период**

**в соответствии с физиологическими**

**нормами продуктов питания**

*Возрастная категория: 7-11 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	24
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>9,30</b>	<b>8,30</b>	<b>41,50</b>	<b>278</b>	
ОБЕД	Каша рисовая вязкая	150	4,34	4,77	26,97	168,15	20
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	26,26
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>8,84</b>	<b>5,67</b>	<b>70,87</b>	<b>372,15</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>785</b>	<b>18,14</b>	<b>13,97</b>	<b>112,37</b>	<b>650,15</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,68	10,36	10,50	141,4	24
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>235</b>	<b>1,98</b>	<b>10,46</b>	<b>20,00</b>	<b>181,4</b>	
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	90	15,57	18,90	8,91	268,2	27,76
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	15
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>26,03</b>	<b>25,24</b>	<b>83,97</b>	<b>666,6</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>755</b>	<b>28,01</b>	<b>35,70</b>	<b>103,97</b>	<b>848</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	50	3,50	5,59	23,17	157,5	10
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>5,69</b>	<b>32,67</b>	<b>197,5</b>	
ОБЕД	Котлеты или биточки	90	11,94	4,85	7,25	118,28	33,26

	рыбные						
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	18
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>23,76</b>	<b>16,53</b>	<b>85,95</b>	<b>583,98</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>27,56</b>	<b>22,22</b>	<b>118,62</b>	<b>781,48</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Шанежка с картофелем	50	4,84	4,50	22,75	150,84	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>5,14</b>	<b>4,60</b>	<b>32,25</b>	<b>190,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18,00	16,20	9,64	255,86	38,26
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>26,60</b>	<b>23,00</b>	<b>61,74</b>	<b>559,56</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>31,74</b>	<b>27,60</b>	<b>93,99</b>	<b>750,4</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	21
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>8,56</b>	<b>4,53</b>	<b>34,36</b>	<b>212,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	30,26
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	15
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>26,37</b>	<b>18,11</b>	<b>67,05</b>	<b>535,23</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>805</b>	<b>34,93</b>	<b>22,64</b>	<b>101,41</b>	<b>747,35</b>	

День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	24
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>235</b>	<b>5,5</b>	<b>7,9</b>	<b>16,9</b>	<b>161</b>	
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	18
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	28,76
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>10,65</b>	<b>5,73</b>	<b>71,56</b>	<b>383,56</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>735</b>	<b>16,15</b>	<b>13,63</b>	<b>88,46</b>	<b>544,56</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Пирожки печеные из сдобного теста	50	2,66	2,25	14,91	90,83	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>2,96</b>	<b>2,35</b>	<b>24,41</b>	<b>130,83</b>	
ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,29	10,29	6,43	159,43	37,76
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	18
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>21,75</b>	<b>20,39</b>	<b>55,07</b>	<b>490,43</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>24,71</b>	<b>22,74</b>	<b>79,48</b>	<b>621,26</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Коржик молочный	50	2,34	4,09	20,67	128,34	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>2,64</b>	<b>4,19</b>	<b>30,17</b>	<b>168,34</b>	
ОБЕД	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	55,76
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>32,45</b>	<b>26,15</b>	<b>55,56</b>	<b>587,65</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>770</b>	<b>35,09</b>	<b>30,34</b>	<b>85,73</b>	<b>755,99</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	12
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>4,45</b>	<b>0,55</b>	<b>35,05</b>	<b>162,5</b>	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	36,26
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	18
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>22,56</b>	<b>11,35</b>	<b>81,21</b>	<b>513,38</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>27,01</b>	<b>11,90</b>	<b>116,26</b>	<b>675,88</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	21
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>8,56</b>	<b>4,53</b>	<b>34,36</b>	<b>212,12</b>	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	44,26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>23,21</b>	<b>13,97</b>	<b>71,68</b>	<b>506,05</b>	<b>96,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>805</b>	<b>31,77</b>	<b>18,50</b>	<b>106,04</b>	<b>718,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7860</b>	<b>280,31</b>	<b>227,04</b>	<b>1013,73</b>	<b>7214,24</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>786</b>	<b>28,03</b>	<b>22,70</b>	<b>101,37</b>	<b>721,42</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002277

Владелец Гуляева Светлана Николаевна

Действителен с 09.08.2024 по 09.08.2025