

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Григорьевская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Григорьевская СОШ



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	26
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	9,30	8,30	41,50	278	
ОБЕД	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	26,93
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	10,28	7,26	79,86	428,2	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		835	19,58	15,56	121,36	706,2	
День 2							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	1,98	10,46	20,00	181,4	
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	100	17,30	21,00	9,90	298	38,93
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	18
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	12
	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:		765	29,74	37,80	104,96	877,8	
День 3							
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	50	3,50	5,59	23,17	157,5	10
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	3,80	5,69	32,67	197,5	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	40,93
	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	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,09	17,07	86,76	597,12	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	28,89	22,76	119,43	794,62	
День 4							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	5,14	4,60	32,25	190,84	
ОБЕД	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,71	284,29	40,43
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	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:		780	33,74	29,40	95,06	778,83	
День 5							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	18
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
ОБЕД	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	38,93
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	21
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	12
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	3

	формовой						
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	27,99	19,31	67,08	552,63	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		815	36,55	23,84	101,44	764,75	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	5,50	7,90	16,90	161	
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	200	8,20	6,44	36,88	239,42	26
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	32,93
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	12,70	7,34	80,78	443,42	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	18,20	15,24	97,68	604,42	
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	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,96	2,35	24,41	130,83	
ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,43	11,43	7,14	177,14	47,93
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	18
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	22,89	21,53	55,78	508,14	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	25,85	23,88	80,19	638,97	
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	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,64	4,19	30,17	168,34	
ОБЕД	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	65,93
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12

	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	33,50	27,10	56,36	603,6	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	36,14	31,29	86,53	771,94	
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	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	4,45	0,55	35,05	162,5	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	40,93
	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	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	23,89	11,89	82,02	526,52	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	28,34	12,44	117,07	689,02	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	18
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	59,93
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	23,82	14,38	72,92	517,2	107,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		815	32,38	18,91	107,28	729,32	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8005	289,41	231,12	1031,00	7355,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		800,5	28,94	23,11	103,10	735,59	

