

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Григорьевская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Григорьевская СОШ



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 рубленый | 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 | |