

**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
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		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	4,34	4,77	26,97	168,15	25
	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	12,5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	31,76
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	14,04	13,47	78,27	493,15	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	14,04	13,47	78,27	493,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Шницель натуральный рубленый	90	15,57	18,90	8,91	268,2	59,26
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	20
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,03	25,24	83,97	666,6	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	26,03	25,24	83,97	666,6	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	42
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	26
	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	11,26
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,76	16,53	85,95	583,98	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,76	16,53	85,95	583,98	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки или шницели из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	56,76

	припущенные						
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	22
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,60	23,00	61,74	559,56	94,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	26,60	23,00	61,74	559,56	

День 5

ЗАВТРАК	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	57,26
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	22
	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 ЗАВТРАК		520	26,37	18,11	67,05	535,23	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	26,37	18,11	67,05	535,23	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	179,56	25
	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	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	31,76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	15,85	13,53	78,96	504,56	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	15,85	13,53	78,96	504,56	

День 7

ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,29	10,29	6,43	159,43	54,76
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,75	20,39	55,07	490,43	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	21,75	20,39	55,07	490,43	

День 8							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	80,76
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,45	26,15	55,56	587,65	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	32,45	26,15	55,56	587,65	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	18
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	39,26
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	22
	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 ЗАВТРАК		570	22,91	11,40	82,16	518,88	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	22,91	11,40	82,16	518,88	
День 10							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	80,76
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	23,21	13,97	71,68	506,05	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	23,21	13,97	71,68	506,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5320	232,97	181,79	720,41	5446,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		532	23,30	18,18	72,04	544,61	