

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		
День 1							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	9,30	8,30	41,50	278	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	8,84	5,67	70,87	372,15	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	18,14	13,97	112,37	650,15	
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	12,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	1,98	10,46	20,00	181,4	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	26,03	25,24	83,97	666,6	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		755	28,01	35,70	103,97	848	
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	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	3,80	5,69	32,67	197,5	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	23,76	16,53	85,95	583,98	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	27,56	22,22	118,62	781,48	
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	12,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	5,14	4,60	32,25	190,84	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	26,60	23,00	61,74	559,56	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	31,74	27,60	93,99	750,4	
День 5							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	26,37	18,11	67,05	535,23	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	34,93	22,64	101,41	747,35	

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	5,5	7,9	16,9	161	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	10,65	5,73	71,56	383,56	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		735	16,15	13,63	88,46	544,56	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,96	2,35	24,41	130,83	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	21,75	20,39	55,07	490,43	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	24,71	22,74	79,48	621,26	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,64	4,19	30,17	168,34	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	32,45	26,15	55,56	587,65	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	35,09	30,34	85,73	755,99	

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	4,45	0,55	35,05	162,5	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	22,56	11,35	81,21	513,38	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	27,01	11,90	116,26	675,88	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	23,21	13,97	71,68	506,05	96,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	31,77	18,50	106,04	718,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7860	280,31	227,04	1013,73	7214,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		786	28,03	22,70	101,37	721,42	