

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Григорьевская средняя общеобразовательная школа



М.П. Савина



**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*

2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	26
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	25
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	13,5
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	32,77
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>16,58</b>	<b>16,16</b>	<b>89,16</b>	<b>572,2</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>585</b>	<b>16,58</b>	<b>16,16</b>	<b>89,16</b>	<b>572,2</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	61,27
	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	21
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>27,39</b>	<b>22,80</b>	<b>91,02</b>	<b>675,57</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>27,39</b>	<b>22,80</b>	<b>91,02</b>	<b>675,57</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	58,77
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	13,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>16,07</b>	<b>67,56</b>	<b>491,7</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>16,07</b>	<b>67,56</b>	<b>491,7</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	43
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	27
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	12,27
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>24,20</b>	<b>16,47</b>	<b>81,55</b>	<b>567,28</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>24,20</b>	<b>16,47</b>	<b>81,55</b>	<b>567,28</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	59,27
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>26,81</b>	<b>18,05</b>	<b>73,25</b>	<b>562,53</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>26,81</b>	<b>18,05</b>	<b>73,25</b>	<b>562,53</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	26
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	25

	вариант)						
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	32,77
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>17,98</b>	<b>16,20</b>	<b>87,56</b>	<b>570,46</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>585</b>	<b>17,98</b>	<b>16,20</b>	<b>87,56</b>	<b>570,46</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	56,77
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	27
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	13,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>20,21</b>	<b>19,94</b>	<b>56,91</b>	<b>486,83</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>20,21</b>	<b>19,94</b>	<b>56,91</b>	<b>486,83</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	83,77
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>32,45</b>	<b>26,15</b>	<b>55,56</b>	<b>587,65</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>32,45</b>	<b>26,15</b>	<b>55,56</b>	<b>587,65</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат картофельный	50	1,30	3,15	5,00	53,5	19
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	40,27
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	23
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>25,10</b>	<b>15,54</b>	<b>83,71</b>	<b>573,18</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>25,10</b>	<b>15,54</b>	<b>83,71</b>	<b>573,18</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	82,77
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	13,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>20,61</b>	<b>11,57</b>	<b>67,38</b>	<b>456,05</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>20,61</b>	<b>11,57</b>	<b>67,38</b>	<b>456,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5420</b>	<b>230,28</b>	<b>178,95</b>	<b>753,66</b>	<b>5543,45</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>542</b>	<b>23,03</b>	<b>17,90</b>	<b>75,37</b>	<b>554,34</b>	