

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: 12-18 лет*

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	32
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	30
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	32,54
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>16,58</b>	<b>16,16</b>	<b>89,16</b>	<b>572,2</b>	<b>113,54</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>							
ОБЕД	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	67,54
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	27
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>29,27</b>	<b>24,63</b>	<b>92,79</b>	<b>706,37</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>29,27</b>	<b>24,63</b>	<b>92,79</b>	<b>706,37</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	64,54
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	30
	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 ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>20,40</b>	<b>17,10</b>	<b>68,10</b>	<b>507,7</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>20,40</b>	<b>17,10</b>	<b>68,10</b>	<b>507,7</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	49,54
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	32
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	16
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	12
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>25,23</b>	<b>17,01</b>	<b>82,36</b>	<b>580,42</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>25,23</b>	<b>17,01</b>	<b>82,36</b>	<b>580,42</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	60,54
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	34
	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 ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>28,43</b>	<b>19,25</b>	<b>73,28</b>	<b>579,93</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>28,43</b>	<b>19,25</b>	<b>73,28</b>	<b>579,93</b>	
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	31
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	30

	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	33,54
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>585</b>	<b>17,98</b>	<b>16,20</b>	<b>87,56</b>	<b>570,46</b>	<b>113,54</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>ОБЕД</b>	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	65,54
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	29
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>21,48</b>	<b>21,29</b>	<b>57,79</b>	<b>507,62</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>21,48</b>	<b>21,29</b>	<b>57,79</b>	<b>507,62</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	94,54
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>33,50</b>	<b>27,10</b>	<b>56,36</b>	<b>603,6</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>33,50</b>	<b>27,10</b>	<b>56,36</b>	<b>603,6</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный	80	2,08	5,04	8,00	85,6	19
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	49,54
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	26
	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 ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>27,21</b>	<b>17,97</b>	<b>87,52</b>	<b>618,42</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>610</b>	<b>27,21</b>	<b>17,97</b>	<b>87,52</b>	<b>618,42</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,2	94,54
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>21,22</b>	<b>11,98</b>	<b>68,62</b>	<b>467,2</b>	<b>113,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>21,22</b>	<b>11,98</b>	<b>68,62</b>	<b>467,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5530</b>	<b>241,30</b>	<b>188,69</b>	<b>763,54</b>	<b>5713,92</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>553</b>	<b>24,13</b>	<b>18,87</b>	<b>76,35</b>	<b>571,39</b>	