

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Григорьевская средняя общеобразовательная школа



М.П. Савина



**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*

2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>9,30</b>	<b>8,30</b>	<b>41,50</b>	<b>278</b>	
ОБЕД	Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224,2	21
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	27,27
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>11,38</b>	<b>8,36</b>	<b>81,76</b>	<b>451,2</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835</b>	<b>20,68</b>	<b>16,66</b>	<b>123,26</b>	<b>729,2</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,68	10,36	10,50	141,4	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>235</b>	<b>1,98</b>	<b>10,46</b>	<b>20,00</b>	<b>181,4</b>	
ОБЕД	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	28,77
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	16
	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>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>755</b>	<b>29,37</b>	<b>33,26</b>	<b>111,02</b>	<b>856,97</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Шанежка с картофелем	50	4,84	4,50	22,75	150,84	16
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>5,14</b>	<b>4,60</b>	<b>32,25</b>	<b>190,84</b>	
ОБЕД	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	40,27
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</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>770</b>	<b>24,39</b>	<b>20,67</b>	<b>99,81</b>	<b>682,54</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	50	3,50	5,59	23,17	157,5	11
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>5,69</b>	<b>32,67</b>	<b>197,5</b>	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	34,27
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	19
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12

	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	11
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>23,90</b>	<b>16,47</b>	<b>81,55</b>	<b>567,28</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>27,70</b>	<b>22,16</b>	<b>114,22</b>	<b>764,78</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	22
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>8,56</b>	<b>4,53</b>	<b>34,36</b>	<b>212,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	31,27
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</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>805</b>	<b>35,37</b>	<b>22,58</b>	<b>107,61</b>	<b>774,65</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	25
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>235</b>	<b>5,50</b>	<b>7,90</b>	<b>16,90</b>	<b>161</b>	
<b>ОБЕД</b>	Каша пшеничная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	19
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	30,77
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>12,78</b>	<b>8,40</b>	<b>80,16</b>	<b>449,46</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>785</b>	<b>18,28</b>	<b>16,30</b>	<b>97,06</b>	<b>610,46</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пирожки печеные из сдобного теста	50	2,66	2,25	14,91	90,83	16
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>2,96</b>	<b>2,35</b>	<b>24,41</b>	<b>130,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	39,77
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	19
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</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>770</b>	<b>23,17</b>	<b>22,29</b>	<b>81,32</b>	<b>617,66</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Коржик молочный	50	2,34	4,09	20,67	128,34	16
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>2,64</b>	<b>4,19</b>	<b>30,17</b>	<b>168,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	58,77
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12,5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	4

	формовой						
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</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>770</b>	<b>35,09</b>	<b>30,34</b>	<b>85,73</b>	<b>755,99</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат картофельный	50	1,30	3,15	5,00	53,5	14
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	10
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>5,40</b>	<b>3,65</b>	<b>39,10</b>	<b>210,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	37,27
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	19
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	14
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>23,80</b>	<b>12,39</b>	<b>78,71</b>	<b>519,68</b>	<b>101,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>29,20</b>	<b>16,04</b>	<b>117,81</b>	<b>730,18</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	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	4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>8,56</b>	<b>4,53</b>	<b>34,36</b>	<b>212,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	46,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	12,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</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>805</b>	<b>29,17</b>	<b>16,10</b>	<b>101,74</b>	<b>668,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>7925</b>	<b>272,42</b>	<b>216,40</b>	<b>1039,58</b>	<b>7190,6</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>792,5</b>	<b>27,24</b>	<b>21,64</b>	<b>103,96</b>	<b>719,06</b>	