

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Григорьевская средняя общеобразовательная школа



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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	9,30	8,30	41,50	278	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	11,38	8,36	81,76	451,2	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		835	20,68	16,66	123,26	729,2	
День 2							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	1,98	10,46	20,00	181,4	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	27,39	22,80	91,02	675,57	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		755	29,37	33,26	111,02	856,97	
День 3							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	5,14	4,60	32,25	190,84	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	19,25	16,07	67,56	491,7	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	24,39	20,67	99,81	682,54	
День 4							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	3,80	5,69	32,67	197,5	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	23,90	16,47	81,55	567,28	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	27,70	22,16	114,22	764,78	

День 5							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	8,56	4,53	34,36	212,12	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	26,81	18,05	73,25	562,53	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	35,37	22,58	107,61	774,65	

День 6							
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	5,50	7,90	16,90	161	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	12,78	8,40	80,16	449,46	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	18,28	16,30	97,06	610,46	

День 7							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,96	2,35	24,41	130,83	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20,21	19,94	56,91	486,83	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	23,17	22,29	81,32	617,66	

День 8							
ЗАВТРАК	Коржик молочный	50	2,34	4,09	20,67	128,34	16
	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	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						
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	32,45	26,15	55,56	587,65	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	35,09	30,34	85,73	755,99	
День 9							
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	5,40	3,65	39,10	210,5	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	23,80	12,39	78,71	519,68	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	29,20	16,04	117,81	730,18	
День 10							
ЗАВТРАК	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
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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20,61	11,57	67,38	456,05	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	29,17	16,10	101,74	668,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7925	272,42	216,40	1039,58	7190,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		792,5	27,24	21,64	103,96	719,06	