

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Григорьевская средняя общеобразовательная школа



М.П. Савина



С.Н. Буляева

**Цикличное 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 блюд а | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Цена   |
|------------------|----------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------|
|                  |                                              |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |        |
| День 1           |                                              |            |                  |       |          |                         |        |
| ЗАВТРАК          | 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      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 585        | 16,58            | 16,16 | 89,16    | 572,2                   | 101,27 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 585        | 16,58            | 16,16 | 89,16    | 572,2                   |        |
| День 2           |                                              |            |                  |       |          |                         |        |
| ЗАВТРАК          | 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      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 520        | 27,39            | 22,80 | 91,02    | 675,57                  | 101,27 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 520        | 27,39            | 22,80 | 91,02    | 675,57                  |        |
| День 3           |                                              |            |                  |       |          |                         |        |
| ЗАВТРАК          | 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      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 520        | 19,25            | 16,07 | 67,56    | 491,7                   | 101,27 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 520        | 19,25            | 16,07 | 67,56    | 491,7                   |        |
| День 4           |                                              |            |                  |       |          |                         |        |
| ЗАВТРАК          | 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  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 560        | 24,20            | 16,47 | 81,55    | 567,28                  | 101,27 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 560        | 24,20            | 16,47 | 81,55    | 567,28                  |        |
| День 5           |                                              |            |                  |       |          |                         |        |
| ЗАВТРАК          | 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      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                              | 520        | 26,81            | 18,05 | 73,25    | 562,53                  | 101,27 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                              | 520        | 26,81            | 18,05 | 73,25    | 562,53                  |        |
| День 6           |                                              |            |                  |       |          |                         |        |
| ЗАВТРАК          | Каша пшеничная 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<br>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<br>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<br>и ягод       | 200         | 0,16          | 0,16          | 13,90         | 56,7           | 13,5          |
|                                    | Хлеб пшеничный<br>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<br>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<br>рыбные           | 90          | 11,94         | 4,85          | 7,25          | 118,28         | 40,27         |
|                                    | Макаронные изделия<br>отварные          | 180         | 6,66          | 5,94          | 35,46         | 221,4          | 23            |
|                                    | Кофейный напиток                        | 200         | 1,40          | 1,20          | 11,40         | 63             | 15            |
|                                    | Хлеб пшеничный<br>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<br>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>  |               |