

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

Меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	16,58	16,16	89,16	572,2	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	16,58	16,16	89,16	572,2	
День 2							
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	29,27	24,63	92,79	706,37	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	29,27	24,63	92,79	706,37	
День 3							
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	20,40	17,10	68,10	507,7	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	20,40	17,10	68,10	507,7	
День 4							
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
		570	25,23	17,01	82,36	580,42	113,54
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,23	17,01	82,36	580,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	25,23	17,01	82,36	580,42	
День 5							
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	28,43	19,25	73,28	579,93	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	28,43	19,25	73,28	579,93	
День 6							
ОБЕД	Каша пшенная 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	17,98	16,20	87,56	570,46	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	17,98	16,20	87,56	570,46	
День 7							
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,48	21,29	57,79	507,62	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,48	21,29	57,79	507,62	
День 8							
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	33,50	27,10	56,36	603,6	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	33,50	27,10	56,36	603,6	
День 9							
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	27,21	17,97	87,52	618,42	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	27,21	17,97	87,52	618,42	
День 10							
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	21,22	11,98	68,62	467,2	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	21,22	11,98	68,62	467,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5530	241,30	188,69	763,54	5713,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		553	24,13	18,87	76,35	571,39	