

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: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	27
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
	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	26
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	13
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	26,54
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	11,38	8,36	81,76	451,2	113,54
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	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	1,98	10,46	20,00	181,4	
ОБЕД	Котлеты из говядины	100	18,81	18,29	17,73	307,97	39,54
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	13
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	29,27	24,63	92,79	706,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		765	31,25	35,09	112,79	887,77	
День 3							
ЗАВТРАК	Шанежка с картофелем	50	4,84	4,50	22,75	150,84	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	3,80	5,69	32,67	197,5	
ОБЕД	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	49,54
	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,50	6,30	18,00	146,7	19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	13
	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:		780	25,54	21,70	100,35	698,54	
День 4							
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	50	3,50	5,59	23,17	157,5	15
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	3,80	5,69	32,67	197,5	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	36,54
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	19
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13

	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166	13
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	25,23	17,01	82,36	580,42	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	29,03	22,70	115,03	777,92	
День 5							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	21
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
	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	100	16,20	12,00	0,30	174	71,54
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	6,75	28,28	204,93	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	13
	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:		815	36,99	23,78	107,64	792,05	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	24
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		235	5,50	7,90	16,90	161	
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	200	8,2	6,44	36,88	239,42	26
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
	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		550	12,7	7,34	80,78	443,42	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		785	18,2	15,24	97,68	604,42	
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	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,96	2,35	24,41	130,83	
ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,66	13,53	8,85	207,92	48,54
	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	13
	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:		780	24,44	23,64	82,20	638,45	
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	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,64	4,19	30,17	168,34	
ОБЕД	Рагу из птицы	280	29,40	26,60	22,26	446,6	67,54
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
	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:		780	36,14	31,29	86,53	771,94	

День 9

ЗАВТРАК	Салат картофельный	80	2,08	5,04	8,00	85,6	12
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	6,18	5,54	42,10	242,6	
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,27	5,39	8,06	131,42	41,54
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	26
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	13
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	25,13	12,93	79,52	532,82	113,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		860	31,31	18,47	121,62	775,42	

День 10

ЗАВТРАК	Яйцо вареное	35	4,46	4,03	0,26	55,12	19
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	13
	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	280	17,22	11,48	34,72	312,2	60,54
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	13
	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:		815	29,78	16,51	102,98	679,32	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8005	289,41	231,12	1031,00	7355,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		800,5	28,94	23,11	103,10	735,59	