

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 формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	32,77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	17,98	16,20	87,56	570,46	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	17,98	16,20	87,56	570,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в 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 и ягод	200	0,16	0,16	13,90	56,7	13,5
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,21	19,94	56,91	486,83	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,21	19,94	56,91	486,83	
День 8							
ЗАВТРАК	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 формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,45	26,15	55,56	587,65	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	32,45	26,15	55,56	587,65	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат картофельный	50	1,30	3,15	5,00	53,5	19
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	40,27
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	23
	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 ЗАВТРАК		570	25,10	15,54	83,71	573,18	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	25,10	15,54	83,71	573,18	
День 10							
ЗАВТРАК	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 формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,61	11,57	67,38	456,05	101,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,61	11,57	67,38	456,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5420	230,28	178,95	753,66	5543,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		542	23,03	17,90	75,37	554,34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002277
Владелец Гуляева Светлана Николаевна
Действителен с 09.08.2024 по 09.08.2025