

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Григорьевская средняя общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

М.П. Савина

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Григорьевская СОШ

С.Н. Гуляева

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей и подростков
в зимне-весенний период
в соответствии с физиологическими
нормами продуктов питания
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,86	6,50	36,64	229,24	28
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	35
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63	15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	30,51
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	16,66	16,30	89,84	577,24	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	16,66	16,30	89,84	577,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлеты из говядины	90	16,93	16,46	15,96	277,17	65
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	3,51
	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	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	27,76	25,00	92,44	702,48	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	27,76	25,00	92,44	702,48	
День 3							
ЗАВТРАК	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,86	144	63,51
	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	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	19,25	16,07	67,56	491,7	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	19,25	16,07	67,56	491,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Птица отварная	90	14,58	10,80	0,27	156,6	63,51
	Каша гречневая вязкая	180	7,97	6,84	28,73	209,3	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	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,95	18,14	73,70	566,9	111,51

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	26,95	18,14	73,70	566,9	
-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

День 5

ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	58,51
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	30
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	23,90	16,47	81,55	567,28	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,90	16,47	81,55	567,28	

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,28	7,60	36,92	250,64	28
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,20	7,80	7,40	121	39
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	8
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	33,51
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	18,08	16,30	88,22	575,64	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	18,08	16,30	88,22	575,64	

День 7

ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	11,39	12,18	7,97	187,13	63,51
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	30
	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	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,21	19,94	56,91	486,83	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,21	19,94	56,91	486,83	

День 8

ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	90	11,94	4,85	7,25	118,28	58
	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	25
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	3,51
	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,8	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	8
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	23,69	16,55	81,33	565,39	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	610	23,69	16,55	81,33	565,39	

День 9

ЗАВТРАК	Рагу из птицы	270	28,35	25,65	21,46	430,65	94,51
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	12
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	32,45	26,15	55,56	587,65	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	32,45	26,15	55,56	587,65	

День 10

ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	270	16,61	11,07	33,48	301,05	93,51
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	15
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	23,21	13,97	71,68	506,05	111,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	23,21	13,97	71,68	506,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5490	232,16	184,89	758,70	5627,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		549	23,22	18,49	75,88	562,72	111,51