



СОГЛАСОВАНО:

Индивидуальный предприниматель

Савина Марина Павловна

М.П. Савина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Григорьевская СОШ

Ефимова Валентина Георгиевна
01.09.2022 года



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей и подростков в осенний-зимний период МБОУ Григорьевской средней общеобразовательной школы с 5-11 класс в соответствии с физиологическими нормами продуктов питания

1 день															
№ рецептур ы	Наименовани е блюда	Выхо д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
122	Суп рыбный	250	1,60	7,74	15,43	140,59	0,0 6	10,3 5	0,2 1	2,3 9	35,50	58,40	22,05	0,66	
236	Каша рисовая с маслом	200	5	5	26,9	168	0,0 1	8,10	0,2 0	0,3 0	18,30	55,90	23,30	0,9	
58	Бутерброд с ветчиной	35	4	6	10	110	0,1 7	0,00	0,0 3	0,5 0	23,14	133,3 4	15,34	1,63	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
82	фрукты	200	0,8	0,8	9,8	88	0,0 0	2,52	0,0 0	0,0 1	5,63	3,10	2,11	0,26	
	Итого:	885	10,1	11,9	56,2	406	1,0 4	18,3 2	0,2 9	2,4 2	152,8 7	660,3 0	188,7 9	10,33	

2 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йо д
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йо д
Обед															
95	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	1,52	5,33	8,65	88,90	0,0 4	6,66	0,1 9	1,2 2	33,54	39,05	18,12	0,8	
299	Рыба тушеная с овощами в томате	140	13,7	2,3	6,7	103	0,0 7	22,3 3	0,0 1	3,1 3	43,00	45,12	19,60	1,1 6	
377	Картофельное пюре	200	4,05	6	8,7	105	0,0 4	6,66	0,1 9	1,2 2	33,54	39,05	18,12	0,8	
486	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,1 4	0,27	0,2 2	1,0 5	61,50	317,2 0	33,84	3,0 3	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	850	21,6 5	8,8	51,1	474	1,1 3	29,2 6	0,4 4	6,2 1	307,2 4	979,0 8	253,9 5	15, 1	

3 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йо д
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йо д
Обед															
100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	4,02	9,04	25,9	119,7	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,9 3	
372	Шницель из птицы припущенный	100	18	16	9,6	255	0,01	3,03	0,03	1,5	7	12,81	4,25	0,1 8	
213	Каша гречневая с маслом	200	7	5	23	170	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,9 3	
484	Кисель фруктовый	200	-	-	15	60	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,8	30,9	0,9	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	810	28,8	21,4	72,2	602	0,9	13,5 1	0,65	5,37	175,1 4	651,24	156,7 8	8,2 6	

4 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йо д
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
51	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,85	6,20	12,3 4	112,47	0,05	8,28	0,1 7	1,9 2	28,40	46,72	17,64	0,5 3	
337	Кнели из говядины	100	15	13,9	2	193	0,05	8,28	0,1 7	1,9 2	28,40	46,72	17,64	0,5 3	
385	Рис отварной	200	4	6	39	220	0,14	0,27	0,2 2	1,0 5	61,50	317,2 0	33,84	3,0 3	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,14	5,40	0,0 5	0,2 0	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	810	23	20,4	74,9	568	1,05	15,0 5	1,9 4	3,6 6	261,6 6	844,1 0	187,1 3	10, 7	

5 день															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
Обед															
115	Суп картофельный с клецками	250	3,00	2,63	13,50	79,44	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	
336	Кура отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	
256	Макароны отварные	200	5,55	4,95	29,55	184,5	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	810	25,65	17,45	65,55	521,5	1,07	4,52	0,46	2,07	176,53	832,73	196,82	11,42	

6 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йо д
Обед															
46	Щи со свежей капустой с картофелем	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,0 6	10,3 5	0,2 1	2,3 9	35,50	58,40	22,05	0,66	
235	Каша пшенная с маслом	200	6	5	26	175	0,0 1	3,03	0,0 3	1,5 0	7,00	12,81	4,25	0,18	
63	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	45	6,9	9	10	149	0,0 6	10,3 5	0,2 1	2,3 9	35,50	58,40	22,05	0,66	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,0 8	0,40	0,0 5	0,7 6	32,73	147,5 3	23,00	0,66	
82	Фрукты	200	0,8	0,8	9,8	88	0,1 4	5,40	0,0 5	0,2 0	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	955	20	23	95	710	1,1 1	14,4 7	0,3 1	2,4 3	148,9 5	656,3 2	182,3 8	10,1 5	

7 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йо д
Обед															
377	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0,1 4	0,27	0,2 2	1,0 5	61,50	317,2 0	33,84	3,0 3	
116	Суп из овощей со сметаной	250	1,54	4,70	10,07	92,20	0,0 7	12,0 0	0,2 0	0,1 8	6,23	48,44	18,10	0,6 5	
370	Омлет с мясом	130	12,5	12,3	1,5	167	0,0 6	10,3 5	0,2 1	2,3 9	35,50	58,40	22,05	0,6 6	
486	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,0 3	1,10	1,5 0	0,1 0	44,60	40,10	28,80	0,9 2	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	740	27,9 5	16,5	49,4	458	1,0 2	52,5 9	1,9 2	5,4 7	291,1 4	717,2 4	195,4 9	9,2 5	

8 день															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,75	0,34	21	70	0,8	89	234	88	3,26	
349	Тефтели из говядины	100	8	8	5	124	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65	
176	Рагу овощное	200	3,75	5,25	15	122,25	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	810	92,60	17,05	61,60	472	0,78	39,90	70,38	1,96	233,19	697,41	169,95	10,97	

9 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йо д
Обед															
128	Суп-лапша "Домашняя"	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,0 6	14,4 3	0,1 9	0,1 8	35,38	42,90	17,26	0,62	
307	Котлета рыбная	100	9	1,1	7	74	0,0 8	6,72	0,1 9	0,1 7	14,74	47,30	18,00	0,64	
256	Вермишель отварная	200	5,55	4,95	29,55	184,5	0,1 4	0,27	0,2 2	1,0 5	61,50	317,2 0	33,84	3,03	
488	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	810	22	6,55	72,25	421,5	1,2 1	6,99	0,4 3	2,0 3	245,4 4	942,2 1	234,2 3	13,7 9	

10 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
Обед															
127	Суп-гороховый	250	5,92	2,62	12,6 2	97,80	1,0 4	2	70	1	171	363	142	10,4 9	
375	Плов из отварной птицы	250	12,3	8,2	24,8	223	0,0 1	3,03	0,0 3	1,5 0	7,00	12,81	4,25	0,18	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,1 4	5,40	0,0 5	0,2 0	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	760	16,3	8,7	58,7	378	1,0 0	31,1 4	3,1 3	2,6 5	217,6 4	568,5 4	165,5 3	8,53	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498057

Владелец Ефимова Валентина Георгиевна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024