



СОГЛАСОВАНО:

Индивидуальный предприниматель

Савина Марина Павловна

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 1-4 класс в соответствии с физиологическими нормами продуктов питания**

№ рецептур ы	Наименовани е блюда	Выхо д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
236	Каша рисовая с маслом	150	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
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>10,1</b>	<b>11,9</b>	<b>56,2</b>	<b>406</b>	<b>1,0 4</b>	<b>18,3 2</b>	<b>0,2 9</b>	<b>2,4 2</b>	<b>152,8 7</b>	<b>660,3 0</b>	<b>188,7 9</b>	<b>10,33</b>

<b>2 день</b>															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Йод
<b>Завтрак</b>															
299	Рыба тушеная с овощами в томате	110	13,7	2,3	6,7	103	0,07	22,33	0,01	3,13	43,00	45,12	19,60	1,16	
377	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,8	
486	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
54	Кондитерское изделие	40													
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	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,65</b>	<b>8,8</b>	<b>51,1</b>	<b>474</b>	<b>1,13</b>	<b>29,26</b>	<b>0,44</b>	<b>6,21</b>	<b>307,24</b>	<b>979,08</b>	<b>253,95</b>	<b>15,1</b>	

<b>3 день</b>															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Йод
			B	Ж	У										
			B	Ж	У										
<b>Завтрак</b>															
372	Шницель из птицы припущенный	90	18	16	9,6	255	0,01	3,03	0,03	1,5	7	12,81	4,25	0,18	
213	Каша гречневая с маслом	150	7	5	23	170	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,93	
484	Кисель фруктовый	200	-	-	15	60	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,8	30,9	0,9	
54	Кондитерское изделие	40	3,0	0,5	20,6	100	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:	<b>540</b>	<b>28,8</b>	<b>21,4</b>	<b>72,2</b>	<b>602</b>	<b>0,9</b>	<b>13,51</b>	<b>0,65</b>	<b>5,37</b>	<b>175,14</b>	<b>651,24</b>	<b>156,78</b>	<b>8,26</b>	

<b>4 день</b>															
№ 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
<b>Завтрак</b>															
337	Кнели из говядины	90	15	13,9	2	193	0,05	8,28	0,17	1,92	28,40	46,72	17,64	0,53	
385	Рис отварной	150	4	6	39	220	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
457	Чай с сахаром с лимоном	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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23</b>	<b>20,4</b>	<b>74,9</b>	<b>568</b>	<b>1,05</b>	<b>15,05</b>	<b>1,94</b>	<b>3,66</b>	<b>261,66</b>	<b>844,10</b>	<b>187,13</b>	<b>10,7</b>	

<b>5 день</b>															
№ 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
			<b>Завтрак</b>												
336	Кура отварная	90	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	150	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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,65</b>	<b>17,45</b>	<b>65,55</b>	<b>521,5</b>	<b>1,07</b>	<b>4,52</b>	<b>0,46</b>	<b>2,07</b>	<b>176,53</b>	<b>832,73</b>	<b>196,82</b>	<b>11,42</b>	

<b>6 день</b>															
№ 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
<b>Завтрак</b>															
235	Каша пшенная с маслом	155	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	40	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	
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>79,9</b>	<b>569</b>	<b>1,1 1</b>	<b>14,4 7</b>	<b>0,3 1</b>	<b>2,4 3</b>	<b>148,9 5</b>	<b>656,3 2</b>	<b>182,3 8</b>	<b>10,1 5</b>	

<b>7 день</b>															
№ 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
<b>Завтрак</b>															
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
274	Омлет с мясом	100	12,5	12,3	1,5	167	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
486	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>430</b>	<b>1,02</b>	<b>52,59</b>	<b>1,92</b>	<b>5,47</b>	<b>291,14</b>	<b>717,24</b>	<b>195,49</b>	<b>9,25</b>	

<b>8 день</b>															
№ 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
<b>Завтрак</b>															
349	Тефтели из говядины в соусе с рисом	90	8	8	5	124	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65	
176	Рагу овощное	150	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 с лимоном	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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>15,75</b>	<b>13,75</b>	<b>53,9</b>	<b>401,25</b>	<b>0,97</b>	<b>13,50</b>	<b>0,33</b>	<b>1,96</b>	<b>#####</b>	<b>697,41</b>	<b>169,95</b>	<b>10,97</b>	



<b>9 день</b>															
№ 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
<b>Завтрак</b>															
307	Котлета рыбная	90	9	1,1	7	74	0,08	6,72	0,19	0,17	14,74	47,30	18,00	0,64	
150	Салат из капусты	70	2,5	6,3	8,3	100	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
256	Вермишель отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	
488	Компот из свежих фруктов	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	
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18</b>	<b>6,55</b>	<b>72,25</b>	<b>421,5</b>	<b>1,21</b>	<b>6,99</b>	<b>0,43</b>	<b>2,03</b>	<b>245,44</b>	<b>942,21</b>	<b>234,23</b>	<b>13,79</b>	

<b>10 день</b>															
№ рецептур ы	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
<b>Завтрак</b>															
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18	
457	Чай с сахаром	180	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	
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,3</b>	<b>8,7</b>	<b>58,7</b>	<b>378</b>	<b>1,00</b>	<b>31,14</b>	<b>3,13</b>	<b>2,65</b>	<b>217,64</b>	<b>568,54</b>	<b>165,53</b>	<b>8,53</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498057

Владелец Ефимова Валентина Георгиевна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024