



Согласовано :  
Директор МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
« 01 » Сентября 2023года.



Утверждаю :  
Председатель СПК (колхоз)  
«КОЛОС»  
« 01 » Сентября 2023года.

Примерное 10-ти дневное М.Е.Н.Ю  
для учащихся 11 лет и старше на 2023 – 2024 учебного года  
МБОУ  
Греково-Тимофеевской сош

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	Овощи натуральные свежие, соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>835,00</b>	<b>25,54</b>	<b>40,76</b>	<b>95,83</b>	<b>902,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835,00</b>	<b>25,54</b>	<b>40,76</b>	<b>95,83</b>	<b>902,41</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,12	62,00	377
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,66</b>	<b>40,37</b>	<b>75,02</b>	<b>861,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,66</b>	<b>40,37</b>	<b>75,02</b>	<b>861,82</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи натуральные свежие, соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>855</b>	<b>27,33</b>	<b>14,00</b>	<b>131,00</b>	<b>814,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>855,00</b>	<b>27,33</b>	<b>14,00</b>	<b>131,00</b>	<b>814,92</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тефтели в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	15,20	113,40	380
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>865</b>	<b>31,71</b>	<b>34,34</b>	<b>120,17</b>	<b>996,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>865,00</b>	<b>31,71</b>	<b>34,34</b>	<b>120,17</b>	<b>996,03</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи натуральные свежие, соленые	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>835</b>	<b>21,67</b>	<b>16,47</b>	<b>96,30</b>	<b>676,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835,00</b>	<b>21,67</b>	<b>16,47</b>	<b>96,30</b>	<b>676,45</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед	Овощи натуральные свежие, соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>835</b>	<b>26,27</b>	<b>39,31</b>	<b>116,53</b>	<b>976,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835,00</b>	<b>26,27</b>	<b>39,31</b>	<b>116,53</b>	<b>976,25</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Рагу из говядины	200	13,35	34,35	19,66	432,00	263
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>875</b>	<b>26,47</b>	<b>43,81</b>	<b>102,85</b>	<b>957,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>875</b>	<b>26,47</b>	<b>43,81</b>	<b>102,85</b>	<b>957,13</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи натуральные свежие, соленые	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты из говядины	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>835</b>	<b>28,68</b>	<b>39,46</b>	<b>115,54</b>	<b>980,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835</b>	<b>28,68</b>	<b>39,46</b>	<b>115,54</b>	<b>980,33</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>780</b>	<b>24,43</b>	<b>40,35</b>	<b>78,08</b>	<b>876,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780,00</b>	<b>24,43</b>	<b>40,35</b>	<b>78,08</b>	<b>876,14</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи натуральные свежие, соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Лепешки с творогом и молочным соусом	200	15,45	15,91	37,98	323,00	208/327
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>775</b>	<b>23,92</b>	<b>19,48</b>	<b>97,92</b>	<b>681,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>775,00</b>	<b>23,92</b>	<b>19,48</b>	<b>97,92</b>	<b>681,73</b>	
Среднее значение за период:		8290,00	259,68	328,35	1029,24	8723,21	
		829,00	25,97	32,84	102,92	872,32	