Согласовано:
ООА Матвеево-Курганского района
_____ Гринченко Н.Н
« 01» октября 2021года.

Утверждаю :
Директор МБОУ Комбайновской оош имени воина-афганца Алексея Демяника
_____ Богомаз С.И.
« 01» октября 2021года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся 11 лет и старше на 2021 – 2022 учебного года Осень-Зима, Весна-Лето
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

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	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70/71
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203,00
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260,00
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	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	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	ИТОГО ЗА обед:	*835,00*	*25,73*	*38,46*	*120,17*	*948,43*	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**835,00**	**25,73**	**38,46**	**120,17**	**948,43**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 2							
обед	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Тефтели в сметанно томатном соуссе	110	8,13	9,01	10,72	157,00	279
	Пюре картофельное	180	3,67	5,58	24,53	164,70	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,70	1,40	37,70	201,00	Н
	ИТОГО ЗА обед:	*865,00*	*26,69*	*21,54*	*143,64*	*896,75*	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**865,00**	**26,69**	**21,54**	**143,64**	**896,75**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Чай	200	0,07	0,02	15,00	60,00	377
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	ИТОГО ЗА обед:	***875***	***26,88***	***14,44***	***139,64***	***822,08***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**875,00**	**26,88**	**14,44**	**139,64**	**822,08**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,10	1,90	11,00	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Жаркое по-домашнему	175	12,30	29,50	16,57	383,00	259
	яблоко	100	0,40	0,40	0,98	47,00	338
	ИТОГО ЗА обед:	***850***	***24,73***	***35,92***	***117,49***	***958,55***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**850,00**	**24,73**	**35,92**	**117,49**	**958,55**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70/71
	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	115,00	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,58	24,53	197,64	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377,00
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338,00
	ИТОГО ЗА обед:	***962***	***22,52***	***16,58***	***125,91***	***816,89***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**962,00**	**22,52**	**16,58**	**125,91**	**816,89**	

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 соленые	50	0,55	0,10	1,90	11,00	70/71
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Тефтели в сметанно томатном соусе	110	8,13	9,01	10,72	157,00	279
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	302
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Чай	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	ИТОГО ЗА обед:	***865***	***26,36***	***19,71***	***135,60***	***842,75***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**865,00**	**26,36**	**19,71**	**135,60**	**842,75**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 2							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
	ИТОГО ЗА обед:	***875***	***23,34***	***19,00***	***131,76***	***815,05***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**875**	**23,34**	**19,00**	**131,76**	**815,05**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 3							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,10	1,90	11,00	70/71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Пюре картофельное	180	3,67	5,58	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	3,67	5,58	24,53	164,700	312
	ИТОГО ЗА обед:	***835***	***29,35***	***45,28***	***119,88***	***1034,15***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**835**	**29,35**	**45,28**	**119,88**	**1034,15**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 4							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,35	0,05	0,95	6,00	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,75	6,21	41,06	246,91	203
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	ИТОГО ЗА обед:	***862***	***28,23***	***38,52***	***128,662***	***993,88***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**862,00**	**28,23**	**38,52**	**128,66**	**993,88**	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 5							
обед	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,10	1,90	11,00	70/71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Жаркое по-домашнему	175	14,06	39,33	18,95	437,70	259
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,12	23,65	110,00	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Фрукта	100	0,40	0,40	0,98	47,00	338
	ИТОГО ЗА обед:	***850***	***23,68***	***43,32***	***120,80***	***983,25***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**850,00**	**23,68**	**43,32**	**120,80**	**983,25**	
	Итого за 10 дней	8674,00	257,51	292,77	1283,56	9111,78	
		867,40	25,75	29,28	128,36	911,18	