

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
предприниматель

Эльперин
Антон
Яковлевич

Эльперин А.Я.

«01» сентября 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ «Вохтожская школа»

Барabanова Е.А.

«01» сентября 2022г.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд
для обучающихся с 1-4 класс в
МБОУ «Вохтожская школа»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
	Помидоры свежие грунтовые	40	0,44	0,08	1,52	9,60
423	Тефтели мясные с соусом	80/50	8,48	27,51	13,67	336,50
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
629	Чай заварка с сахаром и яблоком	200/15/10	0,24	0,04	15,93	64,45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		17,18	32,86	88,77	723,78
	Всего		17,18	32,86	88,77	723,78
2 день						
Завтрак						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	40	0,62	2,03	3,79	36,35
	Гуляш из цыпленка (грудки)	60/30	15,76	15,26	2,16	209,54
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого		28,68	20,25	97,46	694,69
	Всего		28,68	20,25	97,46	694,69
3 день						
Завтрак						
387	Печень по-строгановски	60/50	16,66	13,07	8,60	219,70
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		24,98	18,40	115,45	733,43
	Всего		24,98	18,40	115,45	733,43
4 день						
Завтрак						
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60
401	Гуляш мясной	50/50	11,17	27,87	3,60	310,37
465	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,73	223,01
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		19,20	34,34	88,90	744,83
	Всего		19,20	34,34	88,90	744,83
5 день						
Завтрак						
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	60/50	13,09	15,39	12,64	241,78
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,58	1,18	24,62	123,84
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Йогурт фруктово-ягодный	100	4,00	1,50	14,30	90,00
	Итого		24,23	18,67	86,54	616,85
	Всего		24,23	18,67	86,54	616,85
6 день						
Завтрак						
	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/10/10	4,65	11,07	15,55	181,10
629	Чай заварка с сахаром и яблоком	200/15/15	0,26	0,06	16,41	66,74
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		15,76	21,45	97,43	650,28
	Всего		15,76	21,45	97,43	650,28
7 день						
Завтрак						
394	Жаркое по-домашнему	250	12,62	29,43	29,67	434,95
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,88	0,28	29,62	136,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	39,60
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого		15,42	30,15	74,71	649,15
	Всего		15,42	30,15	74,71	649,15
8 день						
Завтрак						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	40	0,62	2,03	3,79	36,35
732	Котлета рубленая из цыпленка	60	12,69	14,35	9,55	218,41
469	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,97	206,83
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		21,44	21,71	97,40	675,49
	Всего		21,44	21,71	97,40	675,49
9 день						
Завтрак						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	40	0,49	8,02	2,87	85,63
324	Котлета рыбная с соусом	70/30	7,74	6,59	12,92	142,04
472	Пюре картофельное на молоке цельном	150	3,58	1,18	24,62	123,84
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого		14,95	16,36	75,58	516,14
	Всего		14,95	16,36	75,58	516,14
10 день						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	28,79	9,51	38,08	358,17
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Итого		34,99	15,28	105,67	705,12
	Всего		34,99	15,28	105,67	705,12
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			216,83	229,46	927,91	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,06	4,28	