

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный  
Предприниматель



«10» января 2022г.

Эльперин А.Я.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий садом

МБОУ «Вохтожская школа»



«10» января 2022г.

Барабанова Е.А.

### Меню приготавливаемых блюд

для обучающихся с 5-11 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
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Помидоры свежие грунтовые	40	0,44	0,08	1,52	9,60
393	Колбасные изделия отварные с соусом	70/30	8,43	16,58	1,99	190,42
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
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		18,26	22,82	84,28	619,06
	Всего		18,26	22,82	84,28	619,06
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	40	0,62	2,03	3,79	36,35
	Гуляш из цыпленка (грудки)	70/30	18,33	17,47	2,16	239,68
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
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		33,01	22,91	105,46	767,95
	Всего		33,01	22,91	105,46	767,95
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	40	0,49	8,02	2,87	85,63
387	Печень по-строгановски	70/30	18,89	9,24	7,48	189,69
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
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		28,83	23,48	124,40	830,43
	Всего		28,83	23,48	124,40	830,43
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60
401	Гуляш мясной	70/50	2,41	54,13	3,60	553,31
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	4,29	1,41	29,55	148,61
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		10,92	56,59	78,71	913,37
	Всего		10,92	56,59	78,71	913,37
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
27	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, лук зел, перец сладки)	40	0,78	0,94	3,93	27,24
732	Котлета рубленая из цыпленка с соусом	70/50	15,20	17,78	14,23	278,18
465	Рис отварной	180	4,56	6,52	47,68	267,61
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		28,11	27,34	115,11	824,26
	Всего		28,11	27,34	115,11	824,26
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Яйцо столовое	60	0,19	0,17	0,01	2,36
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	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
629	Чай заварка с сахаром и яблоком	200/15/15	0,26	0,06	16,41	66,74
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Итого		17,35	22,57	112,68	728,39
	Всего		17,35	22,57	112,68	728,39
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60
394	Жаркое по-домашнему	250	4,90	39,23	29,67	517,06
773	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого		8,02	39,99	75,71	736,86
	<b>Всего</b>		<b>8,02</b>	<b>39,99</b>	<b>75,71</b>	<b>736,86</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	40	0,62	2,03	3,79	36,35
393	Колбасные изделия отварные с соусом	60/50	7,41	14,72	3,20	174,57
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
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		17,29	22,97	98,24	673,02
	<b>Всего</b>		<b>17,29</b>	<b>22,97</b>	<b>98,24</b>	<b>673,02</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	40	0,49	8,02	2,87	85,63
324	Котлета рыбная с соусом	80/30	8,82	7,45	14,51	160,33
472	Пюре картофельное на молоке цельном	180	4,29	1,41	29,55	148,61
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		16,74	17,45	82,09	559,20
	<b>Всего</b>		<b>16,74</b>	<b>17,45</b>	<b>82,09</b>	<b>559,20</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
297	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	32,88	10,58	41,37	398,13
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
	Йогурт фруктово-ягодный	100	4,00	1,50	14,30	90,00
	Итого		39,33	12,95	86,06	626,58
	<b>Всего</b>		<b>39,33</b>	<b>12,95</b>	<b>86,06</b>	<b>626,58</b>
ИТОГО ПО МЕНЮ						
ВСЕГО:				217,86	269,08	962,75
ИТОГО ПО МЕНЮ						
соотношение			1,00	1,24	4,42	