



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Ижевская СОШ
Им. К.Э. Циолковского"
08.04.2021г.

А.Н. Широков
А.Н. Широков

Меню приготавливаемых блюд
для 1-4 класса

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Колбаса отварная	49	5.39	11.71	0.18	128.38
	Макароны отварные	100	3.67	3.01	17.63	112.30
	Чай	200	0,07	0.02	15	60
	фрукт	120	0.48	0,36	12.36	56.40
	Печенье Топленое молоко	30	2.28	5.10	20.10	135.00
Итого за завтрак		499	9.61	15.10	45.17	357.08
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4.01	3.82	17.06	131.05
	Гуляш свиной	125	13.29	35.23	43.71	391.3
	Рис отварной	150	3.49	11.83	34.46	258.46
	Хлеб ржаной	33	2.27	0.36	17.65	74.91
	Кисель	200	0.1	-	29.2	110.4
Итого за обед		758.0	23.16	51.24	142.08	1 011.66
Итого за день		1 257.00	32.77	66.34	187.25	1 368.74

Повар 4 разряда
Калькулятор

*Тех-
Суша*

Перышкина Т.В.
Сухрякова Т.Л.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Ижевская СОШ
им. К.Э. Циолковского"

08.04.2021г.

А.Н. Широков А.Н. Широков

Меню приготавливаемых блюд
для 5-11 класса

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Гуляш свиной	130	13,83	36,64	45,46	401,70
	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,46
	Хлеб ржаной	33	2,27	0,36	17,65	74,91
	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4
	Пряник сливочный	37	1,85	3,33	2,47	144,30
Итого за завтрак		550	21,54	52,16	129,24	989,77
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,01	3,82	17,06	131,05
	Гуляш свиной	130	13,83	36,64	45,46	401,70
	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,46
	Хлеб ржаной	33	2,27	0,36	17,65	74,91
	Пряник сливочный	37	1,85	3,33	2,47	144,30
	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4
Итого за обед		800	25,55	55,98	146,30	1 120,82
Итого за день		1350	47,09	108,14	275,54	2 110,59

Повар 4 разряда
Калькулятор

Т.В. Перышкина
Т.Л. Сухрякова

Перышкина Т.В.
Сухрякова Т.Л.