

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Широков А.Н. Широков

« 12 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД для 1-4 класса

1-й день понедельник
Завтрак

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша рисовая молочная	200	2.09	7,8	20	169,52	0.15	1,31	0,62	0	162,59	201,12	28,96	0,38
376	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	400	2,16	7,82	35	239,52	0,15	1,34	0,62	0	173,69	203,92	30,36	0,66

Обед

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
187	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	3,53	6.01	7,66	105,58	0,06	15,31	0	2,31	50.0	60.92	23,73	0,91
71	Огурец свежий	36	0,07	0,03	0,61	3,60	0	1.26	0	0.03	8,28	8,64	5,04	0,21
243	Сосиска отварная	62	6,83	14,82	0,23	162,44	0,01	0	0	0,23	21,45	98,56	12,4	1.09
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137,25	0.14	18,16	0	0,18	36,98	86.6	27,75	1
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0.02	0,73	0	0,51	32,33	23.44	17,46	0,69
	Итого	730	16,35	41.30	73,1	594,31	0,23	35,43	0	3,26	149,04	278,16	86,38	3.90
	Всего за день	1130	18,51	49.12	108,1	833,83	0,38	36,77	0,62	3,26	322,73	482,08	116,74	4.56

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Широков А.Н. Широков

« 12 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

1-й день понедельник
Завтрак

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к.кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиска отварная	62	6,83	14,82	0,23	162,44	0,01	0	0	0,23	21,45	98,56	12,4	1,09
71	Огурец свежий	36	0,07	0,03	0,61	3,60	0	1,26	0	0,03	8,28	8,64	5,04	0,21
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	Итого	480	12.82	35.29	65.44	488.73	0.17	20.12	0	0.95	99.04	217.24	62.65	2.99

Обед

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
187	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	0	2,31	50,0	60,92	23,73	0,91
71	Огурец свежий	36	0,07	0,03	0,61	3,60	0	1,26	0	0,03	8,28	8,64	5,04	0,21
243	Сосиска отварная под соусом	62	6,83	14,82	0,23	162,44	0,01	0	0	0,23	21,45	98,56	12,4	1,09
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	Итого	730	16.35	41.30	73.1	594.31	0.23	35.43	0	3.26	149.04	278.16	86.38	3.90
	Всего за день	1210	29.17	76.59	138.54	1 083.04	0,4	55.55	0	4.21	248.08	495.4	149.03	6.89