



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД для 1 - 4 класса

3-й день среда
 Завтрак

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168	Каша пшенная молочная	200	8.60	5.0	42.0	294.54	0.08	0.57	0.05	0.41	66.05	79.86	19.02	0.5
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого	400	8.67	5.02	57.0	354.54	0.08	0.60	0.05	0.41	77.15	82.66	20.42	0.78

Обед

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной тушеной	250	3.50	6.12	10.93	121.25	0.05	10.68	-	2.44	50.42	67.60	27.69	1.44
15	Сыр порционный	19	4.39	5.59	-	68.40	-	0.12	0.03	0.08	167.20	95.0	665.0	0.19
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17.7	11.05	0	180	-	-	-	-	0.7	-	-	-
302	Гречка отварная	100	5.73	4.06	25.76	162.0	0.14	-	-	0.40	9.88	135.95	90.55	3.04
ПР	Хлеб ржаной	32	2.20	0.35	17.11	72.64	0	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.52	70.31	0.03	-	-	0.39	6.91	26.16	9.93	0.33
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого	706.00	35.95	27.49	83.32	734.60	0.22	10.83	0.03	3.31	246.21	327.51	794.57	5.28
	Всего за день	1 106.00	44.62	32.51	140.32	1.089,14	0.30	11.43	0.08	3.72	323.36	410.17	814.99	6.06

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Широкоев А.Н. Широков

« 14 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

3-й день среда
Завтрак

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к.кал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
16	Колбаса порционная	26	3.92	10.42	0.07	110.06	-	-	-	-	67.60	52.52	6.5	0.56
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17.7	11.05	-	180	-	-	-	-	0.7	-	-	-
302	Гречка отварная	100	5.73	4.06	25.76	162.0	0.14	-	-	0.40	9.88	135.95	90.55	3.04
ПР	Хлеб ржаной	32	2.20	0.35	17.11	72.64	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.52	70.31	0.03	-	-	0.39	6.91	26.16	9.93	0.33
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого	463	31.98	26.20	72.46	655.01	0.17	0.03	-	0.79	96.19	217.53	108.38	4.21

Обед

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
170	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	250	3.50	6.12	10.93	121.25	0.05	10.68	-	2.44	50.42	67.60	27.69	1.44
16	Колбаса порционная	26	3.92	10.42	0.07	110.06	-	-	-	-	67.60	52.52	6.5	0.56
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17.7	11	0.5	-	180	-	-	-	0.7	-	-	-
302	Гречка отварная	100	5.73	4.06	25.76	162	0.14	-	-	0.40	9.88	135	95	90.55
ПР	Хлеб ржаной	32	2.20	0.35	17.11	72.64	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.52	70.31	0.03	-	-	0.39	6.91	26.16	9.93	0.33
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Всего	713.00	35.48	32.27	83.89	596.26	180.22	10.71	-	3.23	146.61	284.08	140.52	93.16
	Всего за день	1 176.00	76.46	58.47	156.35	1 251.27	180.39	10.74	-	4.02	242.80	501.61	248.90	97.37