

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 21 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

для 1- 4 класса

8-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	P	Mg	Fe
168	Каша пшеничная молочная	200	8,60	5,00	42	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	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	11,55	7,5	68,04	432,54	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	P	Mg	Fe
82	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	19	2,87	7,62	0,5	80,43	0	-	-	0	49,4	38,38	4,75	0,41
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17,70	11,05	0	180,00	-	0,70	-	-	-	-	-	-
302	Гречка отварная	150	8,6	6,9	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	756	37,23	32,36	96,70	828,38	0,29	11,41	-	3,41	132,65	277,87	823,33	149,58
	Всего за день	1 256,00	48,78	39,36	102,74	1 260,92	0,37	12,01	0,41	3,82	209,8	360,53	802,91	150,36

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "Ижевская СОШ
 им К.Э. Циолковского"
 А.Н. Широков
 «21 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 для 5 - 11 класса

8-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	P	Mg	Fe
16	Колбаса порционная	21	3,17	8,42	0,55	88,89	0	-	-	0	54,6	42,42	5,25	0,45
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17,70	11,05	-	180	-	0,70	-	-	-	-	-	-
302	Гречка отварная	150	8,6	6,9	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб ржаной	40	2,75	0,43	21,38	9,08	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	Итого	316	34,58	27,1	75,09	837,69	0,24	0,70	-	1,0	76,33	272,51	151,01	5,34

Обед

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	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
16	Колбаса порционная	21	3,17	8,42	0,55	88,89	0	-	-	0	54,6	42,42	5,25	0,45
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17,70	11,05	-	180	-	0,70	-	-	-	-	-	-
302	Гречка отварная	150	8,6	6,9	38,64	243,75	0,21	-	-	14,82	203,93	135,83		
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
	Итого	558	37,53	33,14	81,75	778,84	0,29	11,38	-	11,99	265,44	150,01	42,87	2,22
	Всего за день	874	72,11	60,24	156,84	1 616,53	0,53	81,38	-	12,99	341,77	422,52	193,88	7,56