

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 26 » 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	190	1,98	7,4	19,0	161,04	0,14	1,24	0,6	0	154,46	191,06	27,512	0,36
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	390	2,05	7,42	34,00	221,04	0,14	1,27	0,6	0	165,56	193,86	28,912	0,64

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	45	0,08	0,04	0,76	4,5	0	1,57	0	0,22	10,35	10,8	6,3	0,26
243	Колбаса отварная	50	6,4	7,6	1,78	75,5	-	-	-	0,81	42,8	-	8,6	-
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	1 117,00	15,93	18,89	74,77	435,63	0,22	35,76	0	4,03	172,46	181,76	83,84	2,86
	Всего за день	1 507,00	17,98	26,31	108,77	656,67	0,36	37,03	0,6	4,03	338,02	375,62	112,75	3,5

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 А.Н. Широков

« 26 » 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	Ca	P	Mg	Fe
243	Колбаса отварная под соусом	50/50	25,9	9,98	13,05	149,5	-	-	-	0,81	42,8	-	8,6	-
71	Огурец свежий	45	0,08	0,04	0,76	4,5	0	1,57	0	0,22	10,35	10,8	6,3	0,26
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	Ca	P	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	45	0,08	0,04	0,76	4,5	0	1,57	0	0,22	10,35	10,8	6,3	0,26
243	Колбаса отварная под соусом	50/50	25,9	9,98	13,05	149,5	-	-	-	0,81	42,8	-	8,6	-
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	777	35,43	21,27	86,04	509,63	0,4	35,77	0	4,03	172,4	181,76	83,84	2,86
	Всего за день	817,00	48,25	56,56	151,48	998,36	0,57	55,89	0	4,98	271,44	399,00	146,49	5,85