

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ "Ижевская СОШ

им К.Э. Циолковского"

 А.Н. Широков

« 28 » апреля 2021г.

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	P	Mg	Fe
168	Каша пшениная 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	15,00	60,00	0	0,03	0	0	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	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
15	Сыр порционный	15	3,5	4,42	-	54,0	0	0,10	0,03	0,07	132,0	75,0	525,0	0,15
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 пшеничный	30	2,36	0,30	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	0	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	752	37,93	29,16	96,2	729,31	0,29	11,51	0,03	3,51	215,25	375,49	699,85	6,76
	Всего за день	1 152,0	46,6	34,18	153,2	1 083,85	0,37	12,11	0,08	44,51	292,4	458,15	720,27	7,54

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков А.Н. Широков

« 28 » 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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр порционный	17	3,9	5,0	-	61,2	0	0,11	0,03	0,08	149,6	85	595	0,17
ТК	Бедро куриное тушеное	75	17,70	11,05	0	180,0	-	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	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
	Итого	499	34,83	23,62	85,26	68,79	0,24	0,84	0,03	1,08	182,43	317,89	742,16	5,34

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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем с	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	17	3,9	5,0	-	61,2	0	0,11	0,03	0,08	149,6	85	595	0,17
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	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
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	755	38,33	29,74	96,2	809,15	0,29	11,52	0,03	3,52	232,85	385,49	769,85	6,78
	Всего за день	1 254,00	73,16	53,36	181,46	877,94	0,53	12,36	0,06	4,6	415,28	703,38	1512,0 1	12,12