



«УТВЕРЖДАЮ»

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

Широков А.Н. Широков

« 13 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 1- 4 класса

2-й день вторник
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
15	Сыр порционный	19	4.40	5.60	0	68.40	0	0.13	0.04	0.09	167.2	95	665	0.19
413	Макароны отварные	100	3.68	3.01	17.62	112.30	0.04	0	0	0.64	3.24	24.78	14.08	0.74
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.056	1.588	0.0244	0	152.2	124.56	21.34	0.478
ПР	Йогурт питьевой	100	2.88	2.48	11.04	78	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	419	15,04	14,63	46,24	377,30	0,60	1,71	0,06	0,73	322,64	244,34	700,42	1,40

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
102	Суп картофельный гороховый с говядиной тушеной	250	8.9	2.4	4.4	132	0.23	5.81	0	0	38.08	87.18	35.3	2.03
ТК	Котлета свиная	50	6.77	8.60	5.05	124.39	0.08	0.12	0	1.41	8.4	65.19	10	1.06
ТК	Рис отварной	150	3,49	1,83	34,46	258,46	0,025	—	—	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	0	0	0	0	0	0	0	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	10,0	—	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Фрукт	107	0,42	0,42	10,48	50,29	0,02	10,70	—	—	16,46	11,77	9,63	2,35
	Итого	789	22,46	13,88	92,26	725,98	0,36	116,63	—	2,45	85,65	228,53	74,71	6,60
	Всего за день	1208,00	37,50	28,51	138,50	1103,28	0,96	118,34	0,06	3,18	408,29	472,87	775,13	8,00

«УТВЕРЖДАЮ»

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

Широков А.Н. Широков

« 13 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

2-й день вторник
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
ТК	Котлета свиная под соусом	50/50	8,75	6,97	13,48	151,38	0,08	0,12	-	1,41	8,4	65,19	10	1,06
ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	34,46	258,46	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	10,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Фрукт	107	0,42	0,42	10,48	50,29	0,02	10,70	-	-	16,46	11,77	9,63	2,35
ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	689,00	18,48	22,33	107,33	698,97	0,13	110,82	-	2,45	47,57	141,35	39,41	4,57

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
102	Суп картофельный гороховый с говядиной тушеной	250	8,9	2,4	4,4	132	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
ТК	Котлета свиная под соусом	50/50	8,75	6,97	13,48	258,46	0,08	0,12	-	1,41	8,4	65,19	10	1,06
ТК	Рис отварной	150	3,49	11,83	3,46	258,46	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	10,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Фрукт	107	0,42	0,42	10,48	50,29	0,02	10,70	-	-	16,46	11,77	9,63	2,35
	Итого	839	42,09	22,25	69,69	787,41	0,36	116,63	-	2,45	85,65	228,53	74,71	6,27
	Всего за день	1528,00	60,57	44,58	177,02	1486,38	0,49	227,45	-	4,90	133,22	369,88	114,12	10,84