

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 А.Н. Широков

« 15 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

для 1-4 класса

4-й день четверг

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
499	Запеканка из творога с сахаром	82	6,34	6,03	31,67	126,5	0,027	3,14	—	—	82,87	—	—	5,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	—	0,03	—	—	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	282	6,41	6,05	31,82	186,50	0,027	3,17	—	—	93,97	2,8	1,4	5,48

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
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	—	—	24,6	66,65	27,0	1,09
245	Рыба тушеная	75	12,67	0,48	0,23	56,25	0,04	0,42	5,6	—	10,68	11,29	8,43	0,38
413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	—	—	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	—	—	—	—	—	—	—	—
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	—	0,03	—	—	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Кондитерское изделие	12	0,89	2,93	8,45	51,12	—	—	—	0,41	3,48	12,96	2,4	0,24
	Итого	719	25,85	11,6	70,33	468,16	0,21	8,7	5,6	1,38	54,7	130,87	60,35	3,1
	Всего за день	1001,00	32,26	17,65	102,15	654,66	0,237	11,87	5,6	1,38	148,69	133,67	61,75	8,58



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 для 5 - 11 класса

4-й день четверг
 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
245	Рыба тушеная под соусом	75/50	13,64	1,67	10,86	93,25	0,04	0,42	5,6		10,68	11,29	8,43	0,38
413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Кондитерское изделие	12	0,89	2,93	8,45	51,12				0,41	3,48	12,96	2,4	0,24
	Итого	519	22,32	9,49	77,86	445,46	0,1	0,45	5,6	1,38	30,12	64,22	33,35	2,01

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
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25			24,6	66,65	27,0	1,09
245	Рыба тушеная под соусом	75/50	13,64	1,67	10,86	93,25	0,04	0,42	5,6		10,68	11,29	8,43	0,38
413	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Кондитерское изделие	12	0,89	2,93	8,45	51,12				0,41	3,48	12,96	2,4	0,24
	Всего	769,00	26,82	12,79	80,95	450,16	0,21	8,7	5,6	1,38	54,7	130,87	60,35	3,1
	Всего за день	1 288,00	49,14	22,28	158,81	895,62	0,31	9,15	11,2	2,76	84,82	195,09	93,7	5,11