

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 16 » апреля 2021г.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД для 1 - 4 класса

5-й день пятница
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
210	Омлет натуральный	97	9,79	10,92	1,8	144,58	0,07	0,17	0,15	0,43	70,75	157,02	11,42	1,84
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	297	9,86	10,94	16,8	204,58	0,07	0,20	0,15	0,43	81,85	159,82	12,82	2,12

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
131	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
71	Огурец свежий	11	0,02	0	0,18	1,1	-	0,38	-	-	2,53	2,64	1,54	0,06
642	Плов из курицы	50/100	14,5	1,21	25,49	268	0,04	0,72	34,28	-	32,21	142,35	33,92	1,5
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	0	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	643	19,29	3,18	64,38	468,64	0,5	9,38	34,28	0	47,89	210,34	61,86	2,73
	Всего за день	940	29,15	14,12	81,18	673,22	0,57	9,58	34,43	0,15	129,74	370,16	74,68	4,85

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

«16» апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

для 5 - 11 класса

5-й день пятница

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
71	Огурец свежий	16	0,02	-	0,26	1,61	-	0,55	-	-	3,68	3,84	2,24	0,08
642	Плов из курицы	50/100	14,5	1,21	25,49	268	0,04	0,72	34,28	-	32,21	142,35	33,92	1,5
ПР	Хлеб ржаной	32	2.20	0.35	17.11	72.64	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого	398	16,79	35,02	57,86	402,25	0,04	1,3	34,28	-	46,99	148,99	37,56	1,86

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
131	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
71	Огурец свежий	11	0,02	-	0,18	1,1	-	0,38	-	-	2,53	2,64	1,54	0,06
642	Плов из курицы	50/100	14,5	1,21	25,49	268	0,04	0,72	34,28	-	32,21	142,35	33,92	1,5
ПР	Хлеб ржаной	32	2.20	0.35	17.11	72.64	0	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого	643.00	19,29	17,58	64,38	450,64	0,14	9,38	34,28	-	25,58	208,94	60,46	2,73
	Всего за день	1 041,00	36,08	52,6	122,24	852,89	0,18	10,68	68,56	-	72,57	357,93	98,02	4,59