

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 19 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 1 - 4 класса

6-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	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша рисовая молочная	190	1,98	7,4	19	161,04	0,14	1,24	0,58	-	154,46	191,06	27,51	0,36
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.00	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Итого	390,00	2,05	7,42	34	221,04	0,14	1,27	0,58	-	165,56	193,86	28,91	0,64

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	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	-	2,31	50,0	60,92	23,73	0,91
71	Огурец свежий	50	0,09	0,04	0,84	5,0	0	1,75	-	0,04	11,5	12,0	7,0	0,29
243	Сосиска отварная	62	6,83	14,82	0,23	162,44	0,01	-	-	0,23	21,45	98,56	12,4	1,09
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
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	744,00	88,33	26,04	61,28	542,91	0,21	35,25	-	6,72	119,93	260,88	72,28	3,57
	Всего за день	1 134,00	90,38	33,46	95,28	763,95	0,35	36,52	0,58	6,72	285,49	454,74	101,19	4,21

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

«19» апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

6-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	Р	Mg	Fe
71	Огурец свежий	50	0,09	0,04	0,84	5,0	0	1,75	-	0,04	11,5	12,0	7,0	0,29
243	Сосиска отварная под соусом	50/62	26,33	17,2	11,5	236,44	0,01	-	-	0,23	21,45	98,56	12,4	1,09
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
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	544	31,75	22,41	64,89	511,33	0,15	19,94	-	0,45	81,03	199,96	48,55	2,66

Обед

№ рец. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
131	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	3,53	6,01	7,66	105,58	0,06	15,31	-	2,31	50,0	60,92	23,73	0,91
71	Огурец свежий	50	0,09	0,04	0,84	5,0	0	1,75	-	0,04	11,5	12	7,0	0,29
243	Сосиска отварная под соусом	50/62	26,33	17,2	11,5	236,44	0,01	-	-	0,23	21,45	98,56	12,4	1,09
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,0
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	794	35,28	28,42	72,55	616,91	0,21	35,25	-	2,76	131,03	260,88	72,28	3,57
	Всего за день	1 338,00	67,03	50,83	137,44	511,33	0,36	55,19	-	3,21	212,06	460,84	120,83	6,23