

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 20 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 1- 4 класса

7-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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр порционный	19	4,40	5,60		68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
413	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,62	112,0	0,04			0,64	3,24	24,78	14,08	0,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244		152,2	124,56	21,34	0,478
	Итого	319	12,16	12,15	35,2	299,3	0,09	1,71	0,06	1,73	322,64	244,34	700,42	1,44

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	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	—	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
ТК	Шницель куриный	70	12,06	8,48	11,31	200,2	0,14	0,63	0,71	47,96	43,93	58,61	15,96	2,55
413	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,62	112,30	0,04	-	-	0,64	3,24	24,78	14,08	0,78
ПР	Хлеб ржаной	40	2,75	0,43	21,38	9,08	—	—	—	—	—	—	—	—
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244		152,2	124,56	21,34	0,478
	Итого	660	29,76	21,93	84,425	605,93	0,4665	8,043	0,7344	51,065	90,535	309,05	88,515	6,071
	Всего за день	979	41,95	34,08	119,625	905,23	0,5565	9,753	0,7944	52,795	413,17	553,39	788,93	7,511
											5		5	

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

«20» апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

7-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	Ca	P	Mg	Fe
608	Шницель куриный под соусом	70/50	31.56	0.86	22.58	94.02	0.14	0.63	0.71	47.96	43.93	58.61	15.96	2.55
413	Макароны отварные	100	3.68	3.01	17.62	112.30	0.04	-	-	0.64	3.24	24.78	14.08	0.78
ПР	Хлеб ржаной	40	2.75	0.43	21.38	9.08	-	-	-	-	-	-	-	-
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.056	1.588	0.0244	-	152.2	124.56	21.34	0.478
	Итого	460	42.07	7.84	79.16	334	0.236	2 218	0.7344	48.6	199.37	207.95	51.38	3.808

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	7.19	6.47	16.535	165.75	0.2305	5.825	-	2.465	43.365	101.1	37.135	2.263
ТК	Шницель куриный под соусом	70/50	31.56	0.86	22.58	94.02	0.14	0.63	0.71	47.96	43.93	58.61	15.96	2.55
413	Макароны отварные	100	3.68	3.01	17.62	112.30	0.04	-	-	0.64	3.24	24.78	14.08	0.78
ПР	Хлеб ржаной	40	2.75	0.43	21.38	9.08	-	-	-	-	-	-	-	-
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.056	1.588	0.0244	-	152.2	124.56	21.34	0.478
	Итого	710	49.26	14.31	95.695	350.75	0.4665	5.827	0.7344	51.065	242.73 5	309.05	88.515	6.071
	Всего за день	1 170.00	91.33	22.15	174.85	684.75	0.7025	8.045	1.4688	99.665	442.10 5	517.0	139.89 5	9.879