

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 22 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 1- 4 класса

9-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
	Запеканка из творога с сахаром	12/70	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	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	282,00	6,41	6,05	46,67	186,5	0,027	3,17	0	0	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	0	-	24,6	66,65	27,0	1,09
ТК	Гуляш свиной	125	13,3	35,23	3,61	386,25	0,35	1,15	-	3,25	25,0	160,77	279,87	2,76
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	33	2,27	0,36	17,65	74,91	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого	758	23,66	50,77	88,02	889,02	0,48	10,8	0,004	3,53	60,77	296,97	324,81	4,58
	Всего за день	1 040,00	30,07	56,82	134,69	1 075,52	0,507	13,97	0,004	7,06	154,74	299,77	326,21	10,06

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

«22» апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

9-й день четверг
Завтрак

№ реп. 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	Гуляш свиной	130	13,8	36,63	3,75	401,7	0,36	1,196	-	3,38	26,0	167,20	291,06	2,87
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	33	2,27	0,36	17,65	74,91	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого	513,00	19,66	48,82	84,96	845,47	0,389	2,596	0,004	3,66	37,17	236,75	309,00	3,6

Обед

№ реп. По сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	4,5	3,3	3,1	59,7	0,11	8,25	0	-	24,6	66,65	27	1,09
ТК	Гуляш свиной	130	13,8	36,63	3,75	401,7	0,36	1,196	-	3,38	26,0	167,20	291,06	2,87
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	33	2,27	0,36	17,65	74,91	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого	763,00	24,16	52,12	88,16	905,17	0,499	10,846	0,004	3,66	61,77	152,4	336,00	4,69
	Всего за день	1 276,00	43,82	100,94	173,12	1 750,64	0,888	13,442	0,008	7,32	98,94	389,15	645,00	8,29