

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ "Ижевская СОШ
 им. К.Э. Циолковского"
 А.Н. Широков
 «27» апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 для 1-4 класса

2-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	Ca	P	Mg	Fe
453	Яйцо варёное	80	10,2	9,2	0,6	125,6	0,06	0,16	0,2	-	44	153,60	9,6	2
14	Масло порционное	12	0,09	8,70	0,15	79,2	-	-	0,04	0,13	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,52	70,31	0,03	-	-	0,39	6,91	26,16	9,93	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	422	15,6	20,7	41,31	413,11	0,09	0,19	0,24	0,52	62,01	182,56	20,93	2,61

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
	Суп картофельный гороховый с говядиной тушеной	250	8,9	2,4	4,4	132,0	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
ТК	Биточки свиные	50	6,77	8,60	5,05	124,39	0,08	0,12	0	1,41	8,4	65,19	10,0	1,06
413	Макароны отварные	150	5,32	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Фрукт	150	0,59	0,59	14,69	70,5	0,02	15,0	-	-	23,07	16,5	13,5	3,29
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	0	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	832	23,85	16,48	82,29	545,34	0,41	20,96	0	2,38	85,51	208,84	81,32	7,77
	Всего за день	1 254,0	39,45	37,18	123,6	958,45	1,31	21,15	0,24	54,38	147,52	391,4	263,88	10,38



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ "Ижевская СОШ
им К.Э. Циолковского"

А.Н. Широков

« 27 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

2-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	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Биточки свиные под соусом	50/50	7,74	9,79	10,68	161,39	0,08	0,12	0	0,41	8,4	65,19	10,0	1,06
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	Фрукт	150	0,59	0,59	14,69	70,5	0,02	15,0	-	-	23,07	16,5	13,5	3,29
ПР	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Йогурт питьевой	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	732,00	19,0	17,75	94,96	610,98	0,16	15,15	0	1,38	47,43	121,66	46,02	5,74

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	Биточки свиные под соусом	50/50	7,74	9,79	10,68	161,39	0,08	0,12	0	1,41	8,4	65,19	10,0	1,06
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	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Фрукт	150	0,59	0,59	14,69	70,5	0,02	15,0	-	-	23,07	16,5	13,5	3,29
	Итого	882,00	32,31	21,74	100,455	698,73	0,3905	20,975	0	4,845	90,795	222,66	83,155	8,003
	Всего за день	1 614,00	42,31	39,49	195,415	1 309,71	0,5505	36,125	0	6,225	138,225	344,32	129,175	13,743