

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 А.Н. Широков

« 29 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД для 1-4 класса

4-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
499	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	15,00	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	282	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	-	-	24,6	66,65	27,0	1,09
642	Плов со свиной	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	22	1,51	0,23	1,17	49,94	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	Итого	607	21,17	4,83	56,78	490,44	0,17	9,7	34,28	0,51	89,14	232,44	78,38	3,28
	Всего за день	889,00	27,58	10,89	103,45	676,94	0,197	12,87	34,28	0,51	183,11	235,24	79,78	8,76

«УТВЕРЖДАЮ»

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

 А.Н. Широков

« 29 » апреля 2021г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
для 5 - 11 класса

4-й день четверг
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
642	Плов со свиной	50/100	14,5	1,21	25,49	268	0,04	0,72	34,28	-	32,31	142,35	33,92	1,5
ПР	Хлеб ржаной	35	2,41	0,38	1,87	79,45	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	Итого	385	17,57	1,68	54,38	460,25	0,06	1,45	34,28	0,51	64,64	165,79	51,38	2,19

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	-	-	24,6	66,65	27,0	1,09
642	Плов со свиной	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	35	2,41	0,38	1,87	79,45	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	0	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	Итого	635	22,07	4,98	57,48	519,95	0,17	9,7	34,28	0,51	89,14	232,44	78,38	3,28
	Всего за день	1 020,00	39,64	6,66	111,86	980,20	0,23	11,15	68,56	1,02	153,78	398,23	129,76	5,47