

«УТВЕРЖДАЮ»

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

А.Н. Широков

« 30 » апреля 2021г



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД для 1-4 класса

5-й день пятница

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	5,50	-	68,4	0	0,13	0,04	0,09	167,2	95	665	0,19
413	Макроны 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
131	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
71	Помидор свежий	42	0,45	0,08	1,6	9,24	0,025	7,34	-	0,288	5,9	10,92	8,4	0,37
608	Шницель куриный	75	13,02	9,09	12,12	214,5	0,15	0,67	0,76	51,39	47,07	62,80	17,1	2,73
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	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
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	749	23,59	15,64	93,07	624,13	0,339	17,66	0,764	52,648	90,68	182,04	73,22	4,94
	Всего за день	1 068,00	35,75	27,79	128,27	923,43	0,429	19,37	0,824	54,378	413,32	426,38	773,64	6,38

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



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
 для 5 - 11 класса

5-й день пятница
 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
71	Помидор свежий	42	0,45	0,08	1,6	9,24	0,025	7,34	-	0,288	5,9	10,92	8,4	0,372
608	Шницель куриный под соусом	50/75	32,52	11,47	23,39	288,5	0,15	0,67	0,76	51,39	47,07	62,80	17,1	2,73
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	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
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	549	40,59	16,42	97,74	649,23	0,239	9,41	0,764	52,648	2,73	119,49	48,22	4,412

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
131	Суп картофельный рисовый с рыбными консервами	250	2,5	1,6	6,6	48,9	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
71	Помидор свежий	42	0,45	0,08	1,6	9,24	0,025	7,34	-	0,288	5,9	10,92	8,4	0,372
608	Шницель куриный под соусом	50/75	32,52	11,47	23,39	288,5	0,15	0,67	0,76	51,39	47,07	62,80	17,1	2,73
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	Хлеб ржаной	32	2,20	0,35	17,11	72,64	-	-	-	-	-	-	-	-
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	799	43,09	18,02	104,34	698,13	0,339	17,66	0,764	52,648	90,68	182,04	73,22	53,02
	Всего за день	1 348,00	83,68	34,44	202,08	1 347,36	0,578	27,07	1,528	105,29 6	93,41	301,53	121,44	57,43 2