

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

2024г



## Меню

### 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3 день															
ЗАВТРАК															
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31	
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22	
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>18,66</b>	<b>83,52</b>	<b>604,96</b>	<b>0,4</b>	<b>63,57</b>	<b>387,02</b>	<b>5,24</b>	<b>231,08</b>	<b>401,66</b>	<b>106,75</b>	<b>4,39</b>	
ОБЕД															
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5	
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6	
288	Птица отварная	80	25,5	28	0,48	356,7	0,05	2,5	106,9	1,08	61,05	182	22,08	2,03	
202	Макароны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	0,21	108	73,5	276,75	189,45	19,05	1,16	
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>48,08</b>	<b>49,85</b>	<b>93,09</b>	<b>1030,25</b>	<b>0,523</b>	<b>15,62</b>	<b>214,9</b>	<b>78,05</b>	<b>431,74</b>	<b>528,45</b>	<b>155,23</b>	<b>8,12</b>	

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Девятова /Девятова И.А