

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		
4 день																
ЗАВТРАК																
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74		
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Фрукт свежий яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>25,45</b>	<b>16,05</b>	<b>80,02</b>	<b>577,13</b>	<b>0,22</b>	<b>23,42</b>	<b>90,8</b>	<b>2,74</b>	<b>320,66</b>	<b>369,36</b>	<b>72,86</b>	<b>5,62</b>		
ОБЕД																
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	55,3	27,8	1,3		
47	Капуста квашеная	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98		
278	Тефтели 1-вариант	70														
330	Соус сметанный	30	12,83	14,8	10,25	237	0,85	1,43	16,99	0,85	30,55	83,42	17,47	5,1		
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3		
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>860</b>	<b>21,673</b>	<b>30,64</b>	<b>94,29</b>	<b>758,65</b>	<b>1,163</b>	<b>55,66</b>	<b>16,99</b>	<b>19,8</b>	<b>198,98</b>	<b>298,87</b>	<b>152,87</b>	<b>10,51</b>		

Повар детского питания Метина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Десятова /Десятова И.А.