

Утверждаю
 Директор МБОУ «Искровская СШ»
 И. П. Дегаева
 2024г



Меню

1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
7 день														
ЗАВТРАК														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	7,6,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382/М/ССЖ	Какао на молоке 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,6	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	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
	ИТОГО:	615	21,13	19,22	81,58	591,53	0,3	20,27	215,85	1,53	404,34	442,76	100,37	7,61
ОБЕД														
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
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	58,8	26,6	1
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138	7,77			35,08	236,6	48,85	4,44
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
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
	ИТОГО:	790	24,91	27,5	77,6	671,27	0,316	56,55		3,57	134,02	352,9	149,85	7,73

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Вд /Володькина М.А.