

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



## Меню

### 1-4 классы

рецептур	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	
			<b>8 день</b>												
			<b>ЗАВТРАК</b>												
234/М/СС	Котлета Морячок с соусом томатным, 80г	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/СС	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/СС	Чай с шиповником,	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>	
			<b>ОБЕД</b>												
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	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8		
125	Котлета говяжья	80	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7	
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>32,74</b>	<b>33,21</b>	<b>113,82</b>	<b>902,85</b>	<b>0,728</b>	<b>12,91</b>	<b>0,034</b>	<b>4,07</b>	<b>129,52</b>	<b>361,2</b>	<b>249,9</b>	<b>6,63</b>	

Повар детского питания Мотина А.В. /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина М.А. /Володькина М.А.