



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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
ЗАВТРАК																
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1		
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,33	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290,01	66,33	3,57		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0	7,65	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>28,01</b>	<b>14,73</b>	<b>78,61</b>	<b>564,13</b>	<b>0,88</b>	<b>49,2</b>	<b>712,5</b>	<b>2,92</b>	<b>85,7</b>	<b>367,52</b>	<b>97,54</b>	<b>5,62</b>		
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		
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	68,1	29	1,11		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8			
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63		8,46			15,66			6,85		
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32		
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>31,43</b>	<b>25,75</b>	<b>112,42</b>	<b>803,08</b>	<b>0,45</b>	<b>24,56</b>		<b>3,99</b>	<b>111,08</b>	<b>328,4</b>	<b>238,2</b>	<b>10,43</b>		

Повар детского питания Мотина / Мотина А.В

Медицинская сестра Волodyкина / Володькина М.А.