



Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

2024г

Меню

1-4 классы

№ рецептура	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
10 день														
ЗАВТРАК														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,2	82,65	27,07	0,56
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
	ИТОГО:	590	22,56	15,22	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	290,32	82,93	3,7
ОБЕД														
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2
268	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	39	3			39	81,7	48,53	0,85
47	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
10	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
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	870	18,543	26,1	118,04	818,55	39,413	54,23		17,79	188,1	312,75	189,33	11,44

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

Медицинская сестра Девятова И.А. /Девятова И.А.