

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	12	13	14	15	
5 день														
ЗАВТРАК														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,8	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
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
	ИТОГО:	500	22,57	16,82	75,21	544,39	0,24	3,4	81,4	2,46	53,35	226,65	47,93	3,81
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
70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
291	Плов из курицы	230	12,71	7,85	26,8	229					45,1		47,5	2,19
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
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
	ИТОГО:	830	22,32	12,18	105,64	634,87	0,202	15,23	3	2,35	133,9	129	153,1	5,72

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волдыкина /Волдыкина М.А.