Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»
_____И.Н.Легаева
«__»_____2024г

Меню

5-11 классы

рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
			3 день											
			ЗАВТРАК											
210	Омлет натуральный	150	27,9	49,8	5,4	579	0,21	0,6	649,2	1,5	206,1	451,5	32,4	5,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,62	11,5	16,5	43,5	0,55
	ИТОГО:	**400**	**35,05**	**53**	**45,45**	**796,5**	**0,304**	**13,6**	**669,2**	**2,12**	**343,4**	**558**	**89,9**	**6,084**
			ОБЕД											
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
288	Птица отварная	80	25,5	28	0,48	356,7	0,05	2,5	106,9	1,08	61,05	182	22,08	2,03
202	Макароны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	0,21	108	73,5	276,75	189,45	19,05	1,16
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
	ИТОГО:	**790**	**48,08**	**49,85**	**93,09**	**1030,25**	**0,523**	**15,62**	**214,9**	**78,05**	**431,74**	**528,45**	**155,23**	**8,12**

Повар детского питания_____/Мотина А.В.

Медицинская сестра_____/Володькина М.А.