

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

2024г



Меню

5-11 классы

№реци	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	
			9 день												
			ЗАВТРАК												
305	Наша вязкая-молочная из риса и пшена	200	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	1,4	78,3	0,26	187,5	219,6	53,2	1,2	
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>12,98</b>	<b>16,45</b>	<b>60,46</b>	<b>439,8</b>	<b>0,18</b>	<b>1,54</b>	<b>137,3</b>	<b>0,73</b>	<b>337,8</b>	<b>318,4</b>	<b>64,05</b>	<b>1,97</b>	
			ОБЕД												
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	86,7	35,6	1,38	
321	Капуста тушеная с курицей	230	3,1	4,86	14,14	112,7	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4	
10	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64	
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
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>25,96</b>	<b>9,56</b>	<b>121,32</b>	<b>668,65</b>	<b>4,09</b>	<b>34,59</b>	<b>0</b>	<b>11,34</b>	<b>246,2</b>	<b>392,2</b>	<b>207,7</b>	<b>10,67</b>	

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волodyкина /Волodyкина М.А.