

Утверждаю
 Директор МБОУ «Искровская СШ»
 И.И. Легаева
 2024г



Меню 5-11 классы

рецептур	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
10 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша молочная рисовая	150	5,4	9,50	38,4	262,5	0,052	0,83	48,9	0,23	116,7	140,5	32,6	0,5
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
	ИТОГО:	390	12,66	13,4	75,32	474,62	0,152	2,43	73,3	0,75	278,1	278,3	88,7	1,44
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
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
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,7
	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.

Медицинская сестра Володькина М.А.