

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Искровская СШ»  
 И.Н. Легаева  
 « 10 » 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
6 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
183	Каша гречневая с молоком	200	8,6	5,5	42,9	256	0,2	1,5	24	0,3	172,9	231,2	94,5	2,7
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
6	Бутерброд с джемом	50	9,8	19,8	9,9	220		0,6					9,45	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>22,5</b>	<b>28,8</b>	<b>70,4</b>	<b>594,6</b>	<b>0,26</b>	<b>3,7</b>	<b>48,4</b>	<b>0,3</b>	<b>325,1</b>	<b>355,8</b>	<b>125,25</b>	<b>3,69</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
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
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>37,13</b>	<b>38,64</b>	<b>95,5</b>	<b>894,55</b>	<b>0,503</b>	<b>14,04</b>	<b>108</b>	<b>79,58</b>	<b>392,5</b>	<b>500,6</b>	<b>155,18</b>	<b>9,15</b>

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.