

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			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
7 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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:		555	9,72	3,82	79,35	176,9	0,12	17,13	17,1	1,02	148	129	64,2	1,33
ОБЕД														
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
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	58,8	26,6	1
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138	7,77			35,08	236,6	48,85	4,44
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
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	24,91	27,5	77,6	671,27	0,316	56,55		3,57	134,02	352,9	149,85	7,73

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.