Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

_____ И.Н.Легаева

«___» _____ 2025г

# Меню

## 1-4 классы

| № рецептуры | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | эн.ценность | Витамины B1 | C | A | E | Минеральные вещества Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | 7 день | | | | | | | | | | | |
| | | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 7,6,8 | 4,8 | 1 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5 | 160 | 5,11 | 6,22 | 29,63 | 195,47 | 0,11 | 0,99 | 39,73 | 0,23 | 98,92 | 129,16 | 31,32 | 0,7 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке 180/10 | 180 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,6 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,1 | 113.42 | 107,2 | 29,6 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| | Фрукт свежий яблоко | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 0,05 | 18 | 9 | 0,36 | 28,8 | 19,8 | 16,2 | 3,96 |
| | **ИТОГО:** | **615** | **21,13** | **19,22** | **81,58** | **591,53** | **0,3** | **20,27** | **215,85** | **1,53** | **404,34** | **442,76** | **100,37** | **7,61** |
| | | | 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 | 12 | 30 | 30 | 438 | 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** | **18,28** | **36,7** | **88,53** | **770,27** | **0,316** | **56,55** | | **3,57** | **134,02** | **352,9** | **149,85** | **7,73** |

Повар детского питания_____/Мотина А.В.

Медицинская сестра_____/Володькина М.А