

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

«25» *Июль* 2025г



Меню

1-4 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
2 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
	Каша овсяная молочная с сахаром и слив.маслом													
173/М/ССЖ	150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
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
338/М	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>20,86</b>	<b>19,12</b>	<b>64,63</b>	<b>519,9</b>	<b>0,33</b>	<b>40,07</b>	<b>213</b>	<b>1,52</b>	<b>400,86</b>	<b>446,37</b>	<b>71,59</b>	<b>4,02</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
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	118,6	25,6	0,64
304	Рис отварной	180	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	82,1	19,6	0,6
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
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>840</b>	<b>29,283</b>	<b>21,35</b>	<b>126,85</b>	<b>828,79</b>	<b>0,333</b>	<b>31,57</b>	<b>47,8</b>	<b>19,46</b>	<b>170,4</b>	<b>352,65</b>	<b>167,5</b>	<b>5,85</b>

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волдыкина /Волдыкина М.А