

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

« 2025г »



Меню
1-4 классы

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
ЗАВТРАК														
268/М/ССЖ	Котлета Аппетитная с соусом сметанным 90/30	120	14,7	8,48	15,68	202,26	0,3	2,04	11,3	1	26,2	151,52	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0	7,65	9,56	5,12	0,89
	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
	ИТОГО:	610	25,94	14,57	84,32	580,93	0,67	43,64	47,4	2,19	93,76	383,01	164,53	6,87
ОБЕД														
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	53,7	1,55
	ИТОГО:	810	37,13	38,64	95,5	894,55	0,503	14,04	108	79,58	392,5	500,6	155,18	9,15

Повар детского питания Мотина А.В. /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володыкина М.А. /Володыкина М.А.