

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				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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				
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	7,6,8	5,25	0,15
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>21,13</b>	<b>19,22</b>	<b>81,58</b>	<b>591,53</b>	<b>0,3</b>	<b>20,27</b>	<b>215,85</b>	<b>1,53</b>	<b>404,34</b>	<b>442,76</b>	<b>100,37</b>	<b>7,61</b>
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			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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>24,91</b>	<b>27,5</b>	<b>77,6</b>	<b>671,27</b>	<b>0,316</b>	<b>56,55</b>		<b>3,57</b>	<b>134,02</b>	<b>352,9</b>	<b>149,85</b>	<b>7,73</b>

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А