

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

« 5 »

2025г

Меню

1-4 классы

№ рецептуры	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		12	13	14	15
			1 день											
			ЗАВТРАК											
71/М	Поджаренная 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
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,33	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290,01	66,33	3,57
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:	580	28,01	14,73	78,61	564,13	0,88	49,2	712,5	2,92	85,7	367,52	97,54	5,62
			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
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	68,1	29	1,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63		8,46			15,66			6,85
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32
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	31,43	25,75	112,42	803,08	0,45	24,56		3,99	111,08	328,4	238,2	10,43

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А