

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

2025г



Меню

1-4 классы

№реца	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	
			9 день												
			ЗАВТРАК												
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,24	232,86	25,36	0,65	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12	
	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:	550	25,67	17,23	76,07	571,8	0,22	19,7	98,8	2,71	318,72	368,46	67,4	5,53	
			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	
321	Капуста тушеная с курицей	230	4,5	13	6	159	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4	
10	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64	
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	
	ИТОГО:	790	24,4	17,7	113,18	714,95	4,09	34,59	0	11,34	246,2	392,2	207,7	10,67	

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

Медицинская сестра Володькина М.А. /Володькина М.А.