

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Исеровская 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		12	13	14	15
10 день														
<b>ЗАВТРАК</b>														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,2	82,65	27,07	0,56
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>22,56</b>	<b>15,22</b>	<b>79,75</b>	<b>551,4</b>	<b>0,25</b>	<b>47,61</b>	<b>228,99</b>	<b>4,69</b>	<b>76,08</b>	<b>290,32</b>	<b>82,93</b>	<b>3,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2
268	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	39	3			39	81,7	48,53	0,85
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
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
10	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			17,79	188,1	312,75	189,33	11,44
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>18,543</b>	<b>26,1</b>	<b>118,04</b>	<b>818,55</b>	<b>39,413</b>	<b>54,23</b>						

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.