Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

_____ И.Н.Легаева

«12» ____ 2025г

Меню

1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		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	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	7,6,8	4,8	1
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
	ИТОГО:	**615**	**21,13**	**19,22**	**81,58**	**591,53**	**0,3**	**20,27**	**215,85**	**1,53**	**404,34**	**442,76**	**100,37**	**7,61**
			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	12	30	30	438	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		0,2	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
	ИТОГО:	**790**	**18,28**	**36,7**	**88,53**	**770,27**	**0,316**	**56,55**		**3,57**	**134,02**	**352,9**	**149,85**	**7,73**

Повар детского питания_____/Мотина А.В.

Медицинская сестра_____/Володькина М.А