

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

2025г



Меню  
1-4 классы

№реп.	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														
	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
223/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
379/М/ССЖ	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>550</b>	<b>25,67</b>	<b>17,23</b>	<b>76,07</b>	<b>571,8</b>	<b>0,22</b>	<b>19,7</b>	<b>98,8</b>	<b>2,71</b>	<b>318,72</b>	<b>368,46</b>	<b>67,4</b>	<b>5,53</b>
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	3,1	4,86	14,14	112,7	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>23</b>	<b>9,56</b>	<b>121,32</b>	<b>668,65</b>	<b>4,09</b>	<b>34,59</b>	<b>0</b>	<b>11,34</b>	<b>246,2</b>	<b>392,2</b>	<b>207,7</b>	<b>10,67</b>

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

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