

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская 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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО: | 590 | 22,56 | 15,22 | 79,75 | 551,4 | 0,25 | 47,61 | 228,99 | 4,69 | 76,08 | 290,32 | 82,93 | 3,7 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 10 | Кондитерское изделие | 30 | 2,34 | 6,36 | 22 | 148,6 | 0,04 | | | | 5,2 | | 3,6 | 5,2 |
| 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 | 870 | 18,543 | 26,1 | 118,04 | 818,55 | 39,413 | 54,23 | | 17,79 | 188,1 | 312,75 | 189,33 | 11,44 |

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волдыкина /Волдыкина М.А.