

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

«15» Июня 2025г



Меню

1-4 классы

№ рецептур	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
4 день														
ЗАВТРАК														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>25,45</b>	<b>16,05</b>	<b>80,02</b>	<b>577,13</b>	<b>0,22</b>	<b>23,42</b>	<b>90,8</b>	<b>2,74</b>	<b>320,66</b>	<b>369,36</b>	<b>72,86</b>	<b>5,62</b>
ОБЕД														
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	55,3	27,8	1,3
47	Калуста квашеная	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98
278	Тефтели 1-вариант	70												
330	Соус сметанный	30	12,83	14,8	10,25	237	0,85	1,43	16,99	0,85	30,55	83,42	17,47	5,1
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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>860</b>	<b>21,673</b>	<b>30,64</b>	<b>94,29</b>	<b>758,65</b>	<b>1,163</b>	<b>55,66</b>	<b>16,99</b>	<b>19,8</b>	<b>198,98</b>	<b>298,87</b>	<b>152,87</b>	<b>10,51</b>

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

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