

Утверждаю  
Директор МБОУ «Искровская СШ»  
И.Н. Легаева  
«21» СЕН 2025г

## Меню

### 5-11 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    |
|          |                                |              | 3 день  |       |       |             |          |       |       |       |                      |        |        |       |
|          |                                |              | ЗАВТРАК |       |       |             |          |       |       |       |                      |        |        |       |
| 210      | Омлет натуральный              | 150          | 27,9    | 49,8  | 5,4   | 579         | 0,21     | 0,6   | 649,2 | 1,5   | 206,1                | 451,5  | 32,4   | 5,4   |
| 379      | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,2     | 2,7   | 15,9  | 100,6       | 0,044    | 13    | 20    |       | 125,8                | 90     | 14     | 0,134 |
| 5        | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,95    | 0,5   | 24,15 | 116,9       | 0,05     |       |       | 0,62  | 11,5                 | 16,5   | 43,5   | 0,55  |
|          | ИТОГО:                         | 400          | 35,05   | 53    | 45,45 | 796,5       | 0,304    | 13,6  | 669,2 | 2,12  | 343,4                | 558    | 89,9   | 6,084 |
|          |                                |              | ОБЕД    |       |       |             |          |       |       |       |                      |        |        |       |
| 102      | Суп картофельный с горохом     | 250          | 6,6     | 6,3   | 19,8  | 177,9       | 0,3      | 7     |       | 2,9   | 51,2                 | 105,7  | 42,7   | 2,5   |
| 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   |
| 288      | Птица отварная                 | 80           | 25,5    | 28    | 0,48  | 356,7       | 0,05     | 2,5   | 106,9 | 1,08  | 61,05                | 182    | 22,08  | 2,03  |
| 202      | Макароны отварные              | 150          | 12,69   | 14,92 | 31,97 | 313,5       | 0,075    | 0,21  | 108   | 73,5  | 276,75               | 189,45 | 19,05  | 1,16  |
| 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  |
|          | ИТОГО:                         | 790          | 48,08   | 49,85 | 93,09 | 1030,25     | 0,523    | 15,62 | 214,9 | 78,05 | 431,74               | 528,45 | 155,23 | 8,12  |
|          |                                |              |         |       |       |             |          |       |       |       |                      |        |        |       |
|          |                                |              |         |       |       |             |          |       |       |       |                      |        |        |       |
|          |                                |              |         |       |       |             |          |       |       |       |                      |        |        |       |

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

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