

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Искровская СШ»  
 И.Н.Легаева  
 «10» сентября 2025г



## Меню 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115,2	1,1	295,2	202,1	20,3	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>380</b>	<b>19,04</b>	<b>24,96</b>	<b>72</b>	<b>583,6</b>	<b>0,164</b>	<b>13,22</b>	<b>135,2</b>	<b>1,1</b>	<b>426,2</b>	<b>292,1</b>	<b>37,9</b>	<b>6,564</b>
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
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	68,1	29	1,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63		8,46			15,66			6,85
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32
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>31,43</b>	<b>25,75</b>	<b>112,42</b>	<b>803,08</b>	<b>0,45</b>	<b>24,56</b>		<b>3,99</b>	<b>111,08</b>	<b>328,4</b>	<b>238,2</b>	<b>10,43</b>

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волдыкина /Волдыкина М.А.