

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

«10» октября 2025г
И.Н.Легаева

Меню

5-11 классы

рецептур	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
			4 день											
			ЗАВТРАК											
181	Каша молочная рисовая	250	7,2	12,7	51,2	350	0,07	1,1	65,2	0,3	155,6	187,4	43,4	0,7
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
	ИТОГО:	550	14,46	16,6	88,12	562,12	0,17	2,7	89,6	0,82	317	325,2	99,5	1,64
			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	Капуста 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
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
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:	860	22,563	30,81	102,48	801,07	1,173	79,63	16,99	20	196,08	305,07	155,87	10,37

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.