

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

«*Искра*» 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	
5 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
6	Бутерброд с джемом	50	9,8	19,8	9,9	220		0,6					9,45	0,49
	ИТОГО:	575	15,57	23,12	65,1	471,9	0,07	17,73	17,1	0,4	136,5	112,5	30,15	1,27
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
70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
291	Плов из курицы	230	12,71	7,85	26,8	229					45,1		47,5	2,19
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
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
	ИТОГО:	830	22,32	12,18	105,64	634,87	0,202	15,23	3	2,35	133,9	129	153,1	5,72

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

Медицинская сестра *Володькина* /Володькина М.А.