Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

_____ И.Н.Легаева

«___» _____ 2025г

Меню

5-11 классы

№ рецептур	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины B1	C	A	E	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
			7 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
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:	**555**	**9,72**	**3,82**	**79,35**	**176,9**	**0,12**	**17,13**	**17,1**	**1,02**	**148**	**129**	**64,2**	**1,33**
			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
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	58,8	26,6	1
259	Жаркое по-домашнему	230	12	30	30	438	0,138	7,77			35,08	236,6	48,85	4,44
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:	**790**	**18,28**	**36,7**	**88,53**	**770,27**	**0,316**	**56,55**		**3,57**	**134,02**	**352,9**	**149,85**	**7,73**

Повар детского питания_____/Мотина А.В.

Медицинская сестра_____/Володькина М.А.