



Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

« 4 июля » 2025г

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
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 /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.