

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				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
8 день														
ЗАВТРАК														
174	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	150	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
ИТОГО:		618	14,52	12,94	70,82	458,12	0,284	13,5	20	0,52	272,34	103,2	48,8	2,234
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5
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
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	
125	Котлета говяжья	80	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7
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
ИТОГО:		790	32,74	33,21	113,82	902,85	0,728	12,91	0,034	4,07	129,52	361,2	249,9	6,6

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.