



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Искровская СШ»  
 И.Н. Дегаева  
 « 03 » \_\_\_\_\_ 2025г

## Меню

### 5-11 классы

№реп.	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
9 день														
ЗАВТРАК														
305	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	1,4	78,3	0,26	187,5	219,6	53,2	1,2
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>12,98</b>	<b>16,45</b>	<b>60,46</b>	<b>439,8</b>	<b>0,18</b>	<b>1,54</b>	<b>137,3</b>	<b>0,73</b>	<b>337,8</b>	<b>318,4</b>	<b>64,05</b>	<b>1,97</b>
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	86,7	35,6	1,38
321	Калуста тушеная с курицей	230	4,5	13	6	159	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4
10	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>25,96</b>	<b>17,7</b>	<b>113,18</b>	<b>714,95</b>	<b>4,09</b>	<b>34,59</b>	<b>0</b>	<b>11,34</b>	<b>246,2</b>	<b>392,2</b>	<b>207,7</b>	<b>10,67</b>

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волodyкина /Волodyкина М.А