

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н. Легаева

2025г



Меню

5-11 классы

№ п/п	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	11	12	13	14	15	
			2 день												
			ЗАВТРАК												
56	Суп молочный с вермишелью	250	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
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	
ИТОГО:		470	26,36	18,16	65,43	481	0,24	0,64	59		287,64	98,8	10,85	2,43	
			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	
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	118,6	25,6	0,64	
304	Рис отварной	180	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	82,1	19,6	0,6	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98	
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	
ИТОГО:		840	40,39	18,16	65,43	481	0,24	0,64	59	0,47	287,64	98,8	10,85	2,43	

Повар детского питания, Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина /Володькина М.А.