

Утверждаю
Директор МБОУ «Искровская СШ»
И.Н. Легаева
« 10 » нояб 2025г

Меню

5-11 классы

рецептур	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
10 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша молочная рисовая	150	5,4	9,50	38,4	262,5	0,052	0,83	48,9	0,23	116,7	140,5	32,6	0,5
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5
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:		390	12,66	13,4	75,32	474,62	0,152	2,43	73,3	0,75	278,1	278,3	88,7	1,44
ОБЕД														
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2
268	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	39	3			39	81,7	48,53	0,85
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
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,5
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
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
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
ИТОГО		870	18,543	26,1	118,04	818,55	39,413	54,23		17,79	188,1	312,75	189,33	11,44

Повар детского питания Мотина / Мотина А.В.

Медицинская сестра Володькина / Володькина М.А.