

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     | 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     | 1,3   |
| 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.