

Утверждаю
 Директор МБОУ «Искровская СШ»
 И. Н. Легаева
 « 21 » *сентября* 2025г



Меню

5-11 классы

№ рецептуры	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
1 день														
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115,2	1,1	295,2	202,1	20,3	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
	ИТОГО:	380	19,04	24,96	72	583,6	0,164	13,22	135,2	1,1	426,2	292,1	37,9	6,564
Обед														
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88			0,12	20,14	36	16,8
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1			2,82	34,98	68,1	29
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63		8,46			15,66			6,85
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32
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	31,43	25,75	112,42	803,08	0,45	24,56		3,99	111,08	328,4	238,2	10,43

Повар детского питания *Мотина* / Мотина А.В.

Медицинская сестра *Володькина* / Володькина М.А.