

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	
5 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
6	Бутерброд с джемом	50	9,8	19,8	9,9	220		0,6					9,45	0,49
	<b>ИТОГО:</b>	<b>575</b>	<b>15,57</b>	<b>23,12</b>	<b>65,1</b>	<b>471,9</b>	<b>0,07</b>	<b>17,73</b>	<b>17,1</b>	<b>0,4</b>	<b>136,5</b>	<b>112,5</b>	<b>30,15</b>	<b>1,27</b>
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
70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
291	Плов из курицы	230	12,71	7,85	26,8	229					45,1		47,5	2,19
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
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
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>22,32</b>	<b>12,18</b>	<b>105,64</b>	<b>634,87</b>	<b>0,202</b>	<b>15,23</b>	<b>3</b>	<b>2,35</b>	<b>133,9</b>	<b>129</b>	<b>153,1</b>	<b>5,72</b>

Повар детского питания Мотина / Мотина А.В.

Медицинская сестра Володыкина / Володыкина М.А.