

Утверждаю

Директор МБОУ «Искровская СШ»

И.Н.Легаева

2025г



Меню

5-11 классы

| №репц.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Б            | Ж            | У             | эн.ценность   | Витамины    |              |              |              | Минеральные вещества |              |              |              |
|---------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
|         |  |              |              |              |               |               | В1          | С            | А            | Е            | Са                   | Р            | Мг           | Fe           |
| 1       | 2  | 3            | 4            | 5            | 6             | 7             | 8           | 9            | 10           | 12           | 13                   | 14           | 15           |              |
| 9 день  |  |              |              |              |               |               |             |              |              |              |                      |              |              |              |
| ЗАВТРАК |  |              |              |              |               |               |             |              |              |              |                      |              |              |              |
| 305     | Каша вязкая молочная из риса и пшена     | 200          | 7,11         | 8,13         | 30,63         | 222,8         | 0,14        | 1,4          | 78,3         | 0,26         | 187,5                | 219,6        | 53,2         | 1,2          |
| 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         |
| 376     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07         | 0,02         | 15            | 60            |             | 0,03         |              |              | 11,1                 | 2,8          | 1,4          | 0,28         |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>410</b>   | <b>12,98</b> | <b>16,45</b> | <b>60,46</b>  | <b>439,8</b>  | <b>0,18</b> | <b>1,54</b>  | <b>137,3</b> | <b>0,73</b>  | <b>337,8</b>         | <b>318,4</b> | <b>64,05</b> | <b>1,97</b>  |
| 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         |
| 321     | Капуста тушеная с курицей                | 230          | 3,1          | 4,86         | 14,14         | 112,7         | 3,4         | 20,6         |              | 3,4          | 97,6                 | 72,2         | 37,2         | 1,4          |
| 10      | Горошек зеленый консервированный         | 60           | 13,8         | 0,72         | 31,98         | 181           | 0,48        |              |              | 5,46         | 69                   | 197,4        | 64,2         | 5,64         |
| 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         |
|         | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>790</b>   | <b>25,96</b> | <b>9,56</b>  | <b>121,32</b> | <b>668,65</b> | <b>4,09</b> | <b>34,59</b> | <b>0</b>     | <b>11,34</b> | <b>246,2</b>         | <b>392,2</b> | <b>207,7</b> | <b>10,67</b> |

Повар детского питания Мотина /Мотина А.В.

Медицинская сестра Волдыкина /Волдыкина М.А.