

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»  
В.А. Лукасевич



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»  
В.А. Лукасевич

**МЕНЮ**  
на 23 января 2024г.

**МЕНЮ**  
на 23 января 2024г.

№ рецептуры порции	Прием пищи 7-11 лет				7-11 лет														
	Наименование блюда (г)	Энергетическая ценность (ккалорий)	Вит. В-1	С	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
						Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>Вторник</b>	201	1410	0.7	36	46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2		
	<b>Завтрак</b>	84	588	0.3	15	19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3		
114	Каша рисовая	184	21	0.04	8	200	11.7	11.8	10.4	184	21	0.04	1.83	0.09	1.28	118.5	253	19.08	0.77
286	Кофейный напиток с молоком			0.03		200	2.79	3.19	19.7	118.69	0	-0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным					40	1.27	4	20.6	123.60	0	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный					45	2.66	0.45	20.7	107.5	0	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94	
89	Фрукты	12.5	54	0.03	12	120	0.5	0.5	12.5	54	0	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	<b>Обед</b>	117	822	0.4	21	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2		
9	Салат из моркови	136	59	0.04	14	100	1.14	5	10.3	136.80	0	0.04	4.4	0.1	1.32	35.91	36.85	25.85	0.59
43	Свекольник	104	16	0.05	3	250	1.93	6.34	10.0	104.16	0	0.05	4.56	0.01	0.4	38.94	57.42	19.41	0.32
167/263	Рыба, запеченная в соусе сметанном					60/40	15.4	8.86	8.39	122.79	0	0.2	5.46	0.07	0.3	204.21	319.4	0.64	0.01
241	Картофельное пюре	160	46	0.1	4	150	3.2	6	23.2	160.46	0	0.1	6.4	0.01	0.2	34.29	73.96	14.24	0.39
283	Компот из кураги	113	79	0.01		200	0.56	0	27.8	113.79	0	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный					80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8	

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	12 лет и старше																
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Вторник</b>	230	1628	0.8	42	0.5	54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	<b>Завтрак</b>	96	678	0.3	18	0.2	22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
114	Каша рисовая	232.21	0.04	13.6	14.6	13.1	232.21	0.04	4.83	0.09	1.48	139.8	270.3	26.1	1.5	1	1	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.7	1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.1	4	4	
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	1740	1.27	4	20.6		123.60	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.4	5	5	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	30		149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4			
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5		54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7			
	<b>Обед</b>	134	950	0.5	24	0.3	32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.3	8	136.80	0.04	4.4	0.1	1.32	35.91	36.85	25.85	0.5	9	9	
43	Свекольник	250	1.93	6.34	10.0	5	104.16	0.05	4.56	0.01	0.4	38.94	57.42	19.41	0.3	2	2	
167/263	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60/40	15.4	8.86	8.39		122.79	0.2	5.46	0.07	0.3	204.21	319.4	0.64	0.0	1	1	
241	Картофельное пюре	200	6.4	10.7	26.2	9	219.46	0.2	9.43	0.11	0.5	63.49	98.96	23.24	1.5	9	9	
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.8	9	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.0	9	9	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	9	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4			

43	Свекольник
167/263	Рыба запеченная в сметанном соусе
241	Картофельное пюре
283	Компот из кураги
380	Хлеб ржаной, пшеничный