

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»  
В.А. Лукасевич



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

**МЕНЮ**  
На 24 января 2024 года

**МЕНЮ**  
На 24 января 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи 7-11 лет				7-11 лет													
	Пищевые вещества (г)	Наименование блюда (г)	Энергетическая ценность (ккалорий)	Вит. В-1	Вит. С	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
	Среда	201	1410	0.7	36	0.4	46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак	84	588	0.3	15	0.2	19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
112	Каша пшеничная молочная	200	200	0.21	1.4	0.1	6.69	7.07	29.6	202.75	0.21	1.4	0.15	1.21	81.89	155.4	6.85	0.1
298	Чай с молоком	200	200	0.02	0.9	0.0	2.79	2.55	13.2	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
376	Бутерброды с сыром	45	45	0.04	0.7	0	6.62	9.48	10.0	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.3	18.35	0.36
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	40	0	0	0	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	120	0.03	1.2	0	0.5	0.5	12.5	54	0.03	1.2	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед	117	822	0.4	21	0.2	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
4	Салат из капусты с морковью	100	100	0.04	4	0	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	4	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
45	Суп гороховый с гречками	250	250	0.14	9	0.1	2.34	3.89	13.6	98.79	0.14	9	0.19	0.58	80.98	93.46	6.66	0.42
202/265	Тефтели с рисом, соус томатный	60/40	60/40	0.11	0	0	11.6	11.8	20.2	303.19	0.11	0	0	0	191.9	298	16.1	0.1
227	Макаронные изделия	130	130	0.07	0	0	5.5	5.2	35	130	0.07	0.04	0	1	11.4	47	17	0.9
293	Сок	200	200	0.04	8	0	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	80	0	0	0	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8

№ рецептуры	Прием пищи				12 лет и старше													
	Наименование блюда	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>Среда</b>	230	1628	0.8		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1628</b>	<b>0.8</b>	<b>42</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>720</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10.2</b>	
	<b>Завтрак</b>	96	678	0.3		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>678</b>	<b>0.3</b>	<b>18</b>	<b>0.2</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4.2</b>	
112	Каша пшеничная молочная	75	0.21	4	250	8.59	9.87	32.45	246.75	0.21	4.4	0.15	1.41	103.09	175.4	14.65	0.9	
298	Чай с молоком	2	87.25	0.02	0.9	200	2.79	2.55	13.2	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.9
376	Бутерброды с сыром	6	152	0.04	0.7	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	64.3	126.35	18.35	0.3	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	3	0	0	60	3.59	0.64	27.74	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3	
89	Фрукты	12.5	54	0.03	12	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	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>950</b>	<b>0.5</b>	<b>24</b>	<b>0.3</b>	<b>4.2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>6</b>	
4	Салат из капусты с морковью	0	0.04	1	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	4.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.5	
45	Суп гороховый с гречками	79	0.14	8	250	2.34	3.89	13.64	148.79	0.14	5.96	0.19	0.58	80.98	93.46	6.66	0.4	
202/265	Тефтели с рисом, соус томатный	0.11	0	0	60/40	11.62	11.85	20.27	253.19	0.11	0	0	0	191.9	298	16.1	0.1	
227	Макаронные изделия	189	0.17	8	200	8.7	9.9	38.72	189	0.17	5.84	0.1	1.3	40.6	72	26	2.1	
293	Сок	0.2	36	0.04	8	200	2	0.2	5.86	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	0	0	0	110	6.56	1.11	51.99	253	0	0	0	1.6	21	99	49	2.4	

45	Суп
202/265	Тефтели
227	Макароны
293	Сок
380	Хлеб