

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
В.А. Лукасевич



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

МЕНЮ
на 25 января 2024 года

МЕНЮ
на 25 января 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи				7-11 лет														
	Индекс (I)	Наименование блюда (II)	Энергетическая ценность (ккалорий) (III)	Вит. В-1 (IV)	Масса порции (V)	Пищевые вещества (г) (VI)			Э. ценность (ккалорий) (VII)	Витамины (мг) (VIII)				Минеральные вещества (мг) (IX)					
						Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		Четверг	201	1410	0.7	36	46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2	
		Завтрак	84	588	0.3	15	19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3	
107		Каша манная	6.7	104.48	0.04	5	200	10.6	0.07	16.7	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.37	28.4	0.62
269		Какао	25.9	153.92	0.03	1	200	3.77	3.93	25.9	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379		Бутерброды с маслом сливочным	1.7	15.12	0.2	1	40	1.7	15.12	10.2	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380		Хлеб пшеничный	2.4	18.56	0	1	40	2.4	0.4	18.56	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89		Фрукты	0.5	12.5	0.03	1	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
		Обед	117	822	0.4	31	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2	
22		Салат из помидоров	1	113.92	0.05	1	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42		Рассольник	5	149.6	0.1	6	250	5	11.3	32.3	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.43
181		Жаркое по домашнему	15.7	260.69	0.24	1	250	15.7	9.9	15.1	260.69	0.24	2.15	0.17	0.03	272.95	398.28	9.39	0.08
283		Компот из сухофруктов	0.56	113.79	0.01	1	200	0.56	0	27.8	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380		Хлеб ржаной, пшеничный	4.7	184	0	1	80	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				
	Четверг	230	1628	0.8	42	54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2	
	Завтрак	96	678	0.3	18	22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2	
107	Каша манная	9.5	148.48	0.04	1.5	250	12.5	2.87	19.5	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.26	253.37	36.2	0.4
269	Какао	25.9	153.92	0.03	1	200	3.77	3.93	25.9	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.5
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	173.6	0.2	0.4	40	1.736	15.12	10.25	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.2
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	138	0	0	60	3.59	0.6	27.74	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	12.5	54	0.03	1.2	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед	134	950	0.5	24	32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6	
22	Салат из помидоров	100	113.92	0.05	1.2	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42	Рассольник	250	149.6	0.1	6.7	250	5.42	11.3	32.3	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.4
181	Жаркое по домашнему	300	319.69	0.34	6.1	300	18.9	14.6	8.13	319.69	0.34	5.15	0.27	0.33	302.15	423.28	18.39	1.2
283	Компот из сухофруктов	200	113.79	0.01	0.1	200	0.56	0.4	27.8	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.0
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	253	0	0	110	6.56	1.1	51.99	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4

22	Салат
42	Рассол
181	Жарко
283	Комп
380	Хлеб р