

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
В.А. Лукасевич



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

МЕНЮ
на 26 января 2024 года

МЕНЮ
на 26 января 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи			7-11 лет																					
	Наименование блюда (п)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккалорий)	Вит. В-1	С	А	Е	Мg	P	Ca	Fe	Пищевые вещества (г)				Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
													Б	Ж	У	В-1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Пятница	201	1410	07	36	0.4	46	47	201	1410	07	36	0.4	6	660	990	150	7.2							
	Завтрак	84	588	03	15	0.2	19	20	84	588	03	15	0.2	2.5	275	412	62	3							
104	Каша гречневая молочная	16	0.22	200	8.91	5.88	30.51	204.16	0.22	2.14	0.17	1.17	27.83	239.77	18.1	0.21									
300	Чай	0	48.64	0	200	0.12	0.2	12.04	48.64	0.2	0	0	4.27	6.43	3.3	0.72									
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	0	0	60	7.72	13.48	15.15	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.72									
380	Хлеб ржаной, пшеничный	0	0	30	1.75	0.3	13.85	69	0.55	0	0	0.45	5.7	27	7.8	0.65									
89	Фрукты	0.03	12	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	21	0.2	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2							
28	Салат из свеклы с чесноком	0.01	26	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.08									
63	Щи	0.05	10.6	250	2.09	6.33	10.68	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.12									
165	Рыба под молочным соусом	0.31	7.4	100	13.30	8.26	3.15	145.7	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.53									
224	Рис	0.02	11.7	150	5.26	6.42	31.71	147.2	0.02	0.13	0	0.18	2.13	25.39	6.46	0.33									
284	Компот из яблок с лимоном	0.01	2	200	0.25	0.25	25.34	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34									
380	Хлеб ржаной, пшеничный	0	0	80	4.7	0.8	37.72	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8									

№ рецептуры (порции)	Прием пищи 12 лет и старше				12 лет и старше													
	Наименование блюда (г)	Энергетическая ценность (ккалорий)	В-1	С	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	
54	Пятница	230	1628	0.8	42	54.2	55.2	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2	
22	Завтрак	96	678	0.3	18	22.3	23.0	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2	
104	Каша гречневая молочная	16	107.83	0.22	8	25.0	10.6	8.6	33.2	248.16	0.22	5.14	0.17	1.42	49.03	259.77	25.9	0.9
300	Чай	120	48.64	0	60	200	0.12	0.2	12.0	48.64	0	0.02	0	4.27	6.43	3.3	0.7	
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	212.20	0	30	7.72	13.4	15.1	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.7	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	115	0	25	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1	
89	Фрукты	120	54	0.03	60	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7	
32	Обед	134	950	0.5	67	32.2	32.2	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6	
28	Салат из свеклы с чесноком	100	133.2	0.01	50	1.4	5.8	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.0	
63	Щи	250	107.83	0.05	125	2.09	6.33	10.6	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.1	
165	Рыба под молочным соусом	100	77.9	0.31	50	14.8	9.18	17.1	77.9	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.5	
225	Рис	200	274	0.12	100	6.92	10.1	40.7	274	0.12	3.13	0.1	0.48	31.33	60.39	15.46	1.5	
284	Компот из яблок с лимоном	200	104.07	0.01	100	0.25	0.25	5.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.3	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	253	0	55	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4	

224	Рис
284	Компот
380	Хлеб рж