

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
В.А. Лукасевич



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

МЕНЮ
на 29 января 2024 года

МЕНЮ
на 29 января 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи				7-11 лет												
	Наименование блюда (г)	Энергетическая ценность (ккалорий)	Витамины (мг)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Понедельник	1410	0.7	36	46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2	
	Завтрак	588	0.3	15	19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3	
102	Каша «Дружба»	192.8	0.22	200	8.96	5.79	27.2	192.8	0.22	0	0.17	1.16	24.05	236.4	16.16	0.03	
294	Чай с лимоном	60	0	200	0.07	0.01	15.3	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9	
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	212.20	0	60	7.72	13.4	15.1	212.20	0	0.05	0.84	0	218	125.6	22	0.72	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	69	0	30	1.75	0.3	13.8	69	0	0	0	0.45	5.7	27	7.8	0.65	
89	Фрукты	54	0.03	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7	
	Обед	822	0.4	21	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2	
9	Салат из моркови	136.80	0.04	100	1.14	5.9	10.3	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.09	
46	Суп с клецками	111.94	0.08	250	3.75	3.29	16.8	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.8	9.51	0.46	
192	Печень говяжья по - строгановски	192.8	0.14	100	12.2	11.7	23.6	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.2	0.64	0.35	
241	Картофельное пюре	160.46	0.1	150	3.2	6.8	23.2	160.46	0.1	2.8	0	0	84	74	11	0.1	
293	Сок	36	0.04	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	184	0	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8	

№ рецептуры порции	12 лет и старше				12 лет и старше												
	Прием пищи		Энергетическая ценность (ккалорий)	Вит. В-1	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	Ж				У	Б	Ж		У	В-1	С	А	Е	Са	Р	Мg
54	Понедельник	1628	0.8	42	54.2	55.2	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2	
22	Завтрак	678	0.3	18	22.3	23.0	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2	
102	Каша «Дружба»	236.8	0.22	3	10.71	9.49	29.99	236.8	0.22	3	0.17	1.41	45.25	256.4	23.96	0.78	
294	Чай с лимоном	60	0	1	0.07	0.01	15.38	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9	
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	0	1	7.72	13.40	15.10	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22	0.72	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	0	1	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1	
89	Фрукты	120	0.03	1	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7	
32	Обед	950	0.5	24	32.2	32.2	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6	
9	Салат из моркови	136.80	0.04	4	1.14	5.9	10.38	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.09	
46	Суп с клецками	111.94	0.08	2	3.75	3.29	16.84	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.86	9.51	0.46	
192	Печень говяжья по - строгановски	100	0.14	2	12.21	11.71	23.69	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.29	0.64	0.35	
241	Картофельное пюре	219.46	0.2	5	6.4	10.7	26.29	219.46	0.2	5.8	0.1	0.3	113.2	99	20	1.3	
293	Сок	36	0.04	8	2.2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	0	1	6.56	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4	

192	Печень
241	Картофельное пюре
293	Сок
380	Хлеб ржаной, пшеничный