

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
В.А. Лукасевич



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

МЕНЮ
на 30 января 2024 года

МЕНЮ
на 30 января 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи 7-11 лет				7-11 лет													
	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	Са	Р	Мg	Fe	
	Вторник	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
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1036	0.04	200	0.04	10.6	0.07	16.7	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.3	28.4	0.62
269	Какао	200	153.92	0.03	200	0.03	3.77	3.93	25.9	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.1	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	200	183.6	0.2	200	0.2	1.7	15.1	10.2	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	40	92	0	40	0	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	54	0.03	120	0.03	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
16	Салат из огурцов	100	103.6	0.03	100	0.03	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
45	Суп с фасолью	250	98.79	0.16	250	0.16	2.34	3.89	13.6	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.74
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	176.75	0.06	70/30	0.06	10.6	11.7	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.0	21.29	0.01
93	Рагу из овощей	150	145.07	0.14	150	0.14	8	5.59	29.7	145.07	0.14	13.04	0.13	0.1	236.46	268.3	1.51	0.01
283	Компот из сухофруктов	200	113.79	0.01	200	0.01	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	80	184	0	80	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	Ж	У	Э. ценность (ккалорий)	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
	Вторник	230	1628	0.8	42	54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	750	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
53	Суп молочный с макаронными изделиями	9	125.3	0.03	18	12.53	2.87	19.53	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.26	253.37	36.2	1.42
269	Какао	25.9	153.92	0.03	200	3.77	3.93	25.94	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	6	17.36	0.02	42	1.736	15.12	10.26	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб ржаной, пшеничный	6	3.59	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	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
16	Салат из огурцов	103.6	103.6	0.03	100	0.72	5.9	38.2	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
45	Суп с фасолью	6	98.79	0.16	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.74
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.68	0.06	70/30	10.68	11.75	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.06	21.29	0.01
93	Рагу из овощей	204.07	204.07	0.24	200	11.2	10.2	32.78	204.07	0.24	16.04	0.23	0.4	265.66	293.38	10.51	1.21
283	Компот из сухофруктов	113.79	113.79	0.01	200	0.56	0.4	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	0	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4

93	Рагу
283	Комп
380	Хлеб