

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
В.А. Лукасевич



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

МЕНЮ
на 31 января 2024 года

МЕНЮ
на 31 января 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи На- именование блюда				7-11 лет															
	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккалорий)	Витамины (мг)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
	Ж	У				В-1	С	А		Б	Е	Ж	а	У	Р	Мг	В-1	С	А	Е
	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		
109	Каша овсяная	8	215.65	0.05	93	200	11.7	12.5	16.8	215.65	0.05	1.93	0.09	1.33	137.79	262.9	17.48	0		
298	Чай с молоком	2	87.25	0.02	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		
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	1	123.6	0.05	17	40	1.27	47.4	20.6	123.6	0.05	0.2	0.17	0.06	7.4	17	7.2	0.45		
380	Хлеб ржаной, пшеничный	5	107.5	0.04	0	45	2.66	0.45	20.7	107.5	0.04	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94		
89	Фрукты	12.5	54	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		
22	Салат из помидоров	113.92	113.92	0.05	12	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8		
37	Борщ	10.8	111.11	0.04	8	250	1.9	6.66	10.8	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05		
193	Плов	58.7	376.97	0.27	14	250	17.4	14.3	58.7	376.97	0.27	0.14	0.18	0.18	269.28	394.5	9.18	1.15		
293	Сок	3.8	36	0.04	8	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4		
380	Хлеб ржаной, пшеничный	1	184	0	0	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	Энергетическая ценность (ккалорий)	В-1	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	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
109	Каша овсяная	250	263.65	0.05	9	13.6	15.3	19.6	263.65	0.05	4.93	0.09	1.53	159.0	280.2	24.5	0.75
298	Чай с молоком	200	87.25	0.02	9	2.79	2.55	13.2	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.0	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	127	0	4	4	4	20.6	123.6	0	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	3	3	3	30	149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4
89	Фрукты	120	54	0.03	2	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	1	1	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	111.11	0.04	8	1.9	6.66	10.8	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05
193	Плов	300	435.97	0.37	14	20.6	19.0	61.7	435.97	0.37	3.14	0.28	0.48	298.4	419.5	18.18	2.35
293	Сок	200	36	0.04	8	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	5	5	5	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4

89	Фрукты
	Обед
22	Салат
37	Борщ
193	Плов
293	Сок
380	Хлеб