

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»  
В.А. Лукасевич



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

МЕНЮ  
на 01 февраля 2024 года

МЕНЮ  
на 01 февраля 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 (г)	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
						Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Четверг</b>	201	1410	0.7	36	0.4	46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	<b>Завтрак</b>	84	588	0.3	15	0.2	19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
108	Каша пшеничная (кукурузная)			0.04	200		11.6	0.81	23.0	139.71	0.04	1.58	0.15	1.25	119.7	256.5	21.1	0.99
286	Кофейный напиток		118.69	0.03	200		2.79	3.19	19.7	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
379	Бутерброды с маслом сливочным			0.2	40		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			0	40		2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты		34	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
	<b>Обед</b>	117	822	0.4	21	0.2	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
4	Салат из капусты с морковью			0.04	100		0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
44	Суп из овощей		115.24	0.06	250		1.93	5.86	12.5	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
185/263	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный				200/50		18.9	15.2	34.2	338.9	0.29	1.33	0.16	1.47	238.74	410.4	29.3	0.06
283	Компот из кураги		113.7	0.01	200		0.56	0	27.8	113.7	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный			0	80		4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8

№ рецептуры порции	Прием пищи				12 лет и старше													
	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	У	В-1	С		Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe	
	<b>Четверг</b>	230	1628	0.8	42	0.5	54.2	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	750	1080	180	10.2
	<b>Завтрак</b>	96	678	0.3	18	0.2	22.3	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
108	Каша пшеничная (кукурузная)			0.04	250	0.15	13.5	3.61	25.8	183.71	0.04	4.58	0.15	1.45	140.9	276.5	28.9	1.79
286	Кофейный напиток		118.69	0.03	200	0.02	2.79	3.19	19.7	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
379	Бутерброды с маслом сливочным			0.2	40	0	1.736	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			0	60	0	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты			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
	<b>Обед</b>	134	950	0.5	24	0.3	32.2	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	450	630	105	6
4	Салат из капусты с морковью			0.04	100	0	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
44	Суп из овощей		115.24	0.06	250	0.03	1.93	5.86	12.5	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
185/263	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный			0.26	250/50	0.26	22.1	19.9	37.2	397.95	0.39	4.33	0.26	1.77	297.9	435.4	38.3	1.26
283	Компот из кураги		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			0	110	0	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4

44	Суп из
185/263	Запеканка сметанная
283	Компот
380	Хлеб ржаной