

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»  
В.А. Лукаевич



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

МЕНЮ  
на 02 февраля 2024 года

МЕНЮ  
на 02 февраля 2024 года

№ рецептуры порции	Прием пищи				7-11 лет															
	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккалорий)		Витамины (мг)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Ж	У			В-1	Б	Ж		У	В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	<b>Пятница</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		
114	Каша рисовая	9	136.0	0.2	13	200	5.71	5.69	16.9	136.0	0.2	1.3	0.15	1.2	61.96	122.3	15.75	0.53		
269	Какао	9	8							8										
		25.9	153.9	0.03	1	200	3.77	3.93	25.9	153.9	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.1	6.7	0.51		
		5	2							2										
376	Бутерброд с сыром	6	152	0.04	0.7	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.3	18.35	0.36		
		6								6										
380	Хлеб ржаной, пшеничный			0	0	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9		
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		
	<b>Обед</b>	117	822	0.4	21	0	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2		
127	Салат из свеклы с сыром	9		0.01	2	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1		
272	Суп рыбный	28	184.4	0.26	10	250	6.62	8.31	6.28	184.4	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02		
			8							8										
180	Гуляш	5.07	125.4	0.05	0.70/30		5.43	7.74	5.07	125.4	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.5	11	0.04		
			5							5										
227	Макаронные изделия	130		0.07	1.0	150	5.5	5.2	35	130	0.07	0.04	0	1	11.4	47	17	0.9		
284	Компот из яблок с лимоном	3	7	0.01	2	200	0.25	0.25	25.3	104.0	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34		
		3								7										
380	Хлеб ржаной, пшеничный			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	Э. 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	
	<b>Пятница</b>	230	1628	0.8	42	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	22.3	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
114	Каша рисовая	180.08	0.2	250	7.61	8.49	19.72	180.08	0.2	4.3	0.15	1.4	83.16	142.32	23.55	1.33	
269	Какао	153.92	0.03	200	3.77	3.93	25.94	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.1	6.7	0.51	
376	Бутерброд с сыром	152	0.04	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.35	18.35	0.36	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	138	0	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3	
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	
	<b>Обед</b>	134	950	0.5	24	32.2	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	450	630	105	6
27	Салат из свеклы с сыром	94	0.01	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1	
272	Суп рыбный	184.48	0.26	250	6.62	8.31	6.28	184.48	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02	
180	Гуляш	125.45	0.05	70/30	5.43	7.74	5.07	125.45	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.51	11	0.04	
227	Макаронные изделия	189	0.17	200	8.7	9.9	38	189	0.17	3.04	0.1	1.3	70.6	72	26	2.1	
284	Компот из яблок с лимоном	104.07	0.01	200	0.25	0.25	25.3	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	253	0	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4	

180	Гуляш
227	Макаронные изделия
284	Компот
380	Хлеб ржаной, пшеничный