



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

МЕНЮ
 на 04 апреля 2024 года

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	7-11 лет												
		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
	Четверг		46	47	201	1410	0.7	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	0.3	15	0.2	2.5	275	412	62	3
107	Каша манная	200	10.6 3	0.07	16.7 9	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.37	28.4	0.62
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9 5	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.2 6	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.27
380	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.4	18.5	92	0	0	0	0.6	7.6	36	10.4	0.9
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42	Рассольник	250	5	11.3	32.3 8	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.43
181	Жаркое по домашнему	250	15.7 4	9.9	15.1 3	260.69	0.24	2.15	0.17	0.03	272.95	398.28	9.39	0.08
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.8 9	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.09
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.7	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	21	1.8

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		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
	Четверг		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
107	Завтрак Каша манная	250	22 12.5 3	23 2.87	96 19.5 9	678 148.48	0.3 0.04	18 4.58	0.2 0.15	3 1.49	300 140.26	450 253.37	75 36.2	4.2 0.4 2
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9 5	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.5 1
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.2 6	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.2 7
380	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3.5	0.6	27.7	138	0	0	0	0.9	11.4	54	15.6	1.3
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	956	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
42	Рассольник	250	5	11.3	32.3 8	149.6	0.1	6.7	0.02	0.42	27.7	65.75	32.55	0.4 3
181	Жаркое по домашнему	300	18.9 4	14.6	8.13	319.69	0.34	5.15	0.27	0.33	302.15	423.28	18.39	1.2 8
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.8 9	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.0 9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4