



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
 С.А. Коржов

МЕНЮ
на 05 октября 2023 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 |
| 108 | Каша пшеничная (кукурузная) | 200 | 11.6 1 | 0.81 | 23.0 3 | 139.71 | 0.04 | 1.58 | 0.15 | 1.25 | 119.7 | 256.5 | 21.1 | 0.99 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.7 1 | 118.69 | 0.03 | 1 | 0.02 | 0.05 | 121.3 | 91 | 14 | 0.14 |
| 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 ржаной, 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 |
| 4 | Салат из капусты с морковью | 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 | 250 | 1.93 | 5.86 | 12.5 9 | 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 | 200/5 0 | 18.9 7 | 15.2 8 | 34.2 | 338.9 5 | 0.29 | 1.33 | 0.16 | 1.47 | 238.74 | 410.4 | 29.3 | 0.06 |
| 283 | Компот из кураги | 200 | 0.56 | 0 | 27.8 9 | 113.7 9 | 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 | 750 | 1080 | 180 | 10.2 |
| | Завтрак | | 22 | 23 | 96 | 678 | 0.3 | 18 | 0.2 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4.2 |
| 108 | Каша пшеничная (кукурузная) | 250 | 13.5 1 | 3.61 | 25.8 3 | 183.71 | 0.04 | 4.58 | 0.15 | 1.45 | 140.9 | 276.5 | 28.9 | 1.7 9 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.7 1 | 118.69 | 0.03 | 1 | 0.02 | 0.05 | 121.3 | 91 | 14 | 0.1 4 |
| 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 | 950 | 0.5 | 24 | 0.3 | 4.2 | 450 | 630 | 105 | 6 |
| 4 | Салат из капусты с морковью | 100 | 0.84 | 5.06 | 5.32 | 70.02 | 0.04 | 14.2 | 0 | 0.52 | 45.52 | 31.54 | 7.24 | 0.5 8 |
| 44 | Суп из овощей | 250 | 1.93 | 5.86 | 12.5 9 | 115.24 | 0.06 | 5.32 | 0.03 | 0.23 | 29.09 | 45.75 | 23.6 | 0.6 7 |
| 185/263 | Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный | 250/5 0 | 22.1 7 | 19.9 8 | 37.2 | 397.95 | 0.39 | 4.33 | 0.26 | 1.77 | 297.9 4 | 435.4 | 38.3 | 1.2 6 |
| 283 | Компот из кураги | 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 |