



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

**МЕНЮ**  
**на 06 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
	<b>Пятница</b>		<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>0.7</b>	<b>36</b>	<b>0.4</b>	<b>6</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7.2</b>
	<b>Завтрак</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>2.5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
114	Каша рисовая	200	5.71	5.69	16.9 9	136.0 8	0.2	1.3	0.15	1.2	61.96	122.3 2	15.75	0.53
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9 5	153.9 2	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.1 3	6.7	0.51
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.0 6	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.3 5	18.35	0.36
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
	<b>Обед</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>822</b>	<b>0.4</b>	<b>21</b>	<b>0.2</b>	<b>3.5</b>	<b>385</b>	<b>578</b>	<b>88</b>	<b>4.2</b>
27	Салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	6.28	184.4 8	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02
180	Гуляш	70/30	5.43	7.74	5.07	125.4 5	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.5 1	11	0.04
227	Макаронные изделия	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	200	0.25	0.25	25.3 5	104.0 7	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
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
	<b>Пятница</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>1628</b>	<b>0.8</b>	<b>42</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>750</b>	<b>1080</b>	<b>180</b>	<b>10.2</b>
	<b>Завтрак</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>678</b>	<b>0.3</b>	<b>18</b>	<b>0.2</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	<b>4.2</b>
114	Каша рисовая	250	7.61	8.49	19.79	180.08	0.2	4.3	0.15	1.4	83.16	142.32	23.55	1.33
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
376	Бутерброд с сыром	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	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
	<b>Обед</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>134</b>	<b>950</b>	<b>0.5</b>	<b>24</b>	<b>0.3</b>	<b>4.2</b>	<b>450</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
27	Салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	6.28	184.48	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02
180	Гуляш	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	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	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4