



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»

С.А. Коржов

МЕНЮ
на 09 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	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник		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
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	100/50	14,93	18,89	28,49	336	0.27	0.1	0.17	1.35	236.35	335	30.36	0.1
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	60	0	2.9	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
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		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.60	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	2.45	0.01	0.40	20.78	54.19	10	0.05
374	Котлета, рубленая из птицы с соусом	100	12.1	9.7	9.8	175.0	0.06	0.4	53	0.9	107	118	18	0.86
235	Капуста тушеная	150	3.93	4.84	20.1	130.74	0.04	6	0	0	91.9	70	19.06	1.4
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
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
	Понедельник		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	150/50	16.63	21.69	31.19	380	0.27	3.1	0.17	1.55	257.55	355	38.16	1.3
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	60	0	2.9	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.8	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	20.8	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	420	630	105	6
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.60	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	2.45	0.01	0.40	20.78	54.19	10	0.05
374	Котлета, рубленая из птицы с соусом	100	12.1	9.7	9.8	175.0	0.06	0.4	53	0.9	107	118	18	0.86
235	Капуста тушеная	200	7.13	9.54	23.1	189.74	0.14	9	0.1	0.3	121.1	95	28.06	2.6
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4