



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

МЕНЮ
на 10 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
	Вторник		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
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10.6 3	0.07	16.7 9	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.3 7	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	114.1 3	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 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
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
45	Суп с фасолью	250	2.34	3.89	13.6 1	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.74
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.6 8	11.7 2	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.0 6	21.29	0.01
93	Рагу из овощей	150	8	5.59	29.7 6	145.07	0.14	13.04	0.13	0.1	236.46	268.3 8	1.51	0.01
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
	Вторник		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
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12.5 3	2.87	19.5 9	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.2 6	253.3 7	36.2	1.4 2
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9 5	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.9 4	114.1 3	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	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.5 5
45	Суп с фасолью	250	2.34	3.89	13.6 1	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.7 4
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.6 8	11.7 2	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.0 6	21.29	0.0 1
93	Рагу из овощей	200	11.2	10.2 9	32.7 6	204.07	0.24	16.04	0.23	0.4	265.6 6	293.3 8	10.51	1.2 1
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