



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
114	Каша рисовая	200	11.7 6	11.8 6	10.4	184.21	0.04	1.83	0.09	1.28	118.5	253	19.08	0.77
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.7 1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.60	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2.66	0.45	20.7 9	107.5	0	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94
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
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.3 8	136.80	0.04	4.4	0.1	1.32	35.91	36.85	25.85	0.59
43	Свекольник	250	1.93	6.34	10.0 5	104.16	0.05	4.56	0.01	0.4	38.94	57.42	19.41	0.32
167/263	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60/40	15.4 7	8.86	8.39	122.79	0.2	5.46	0.07	0.3	204.21	319.4 6	0.64	0.01
241	Картофельное пюре	150	3.2	6	23.2 9	160.46	0.1	6.4	0.01	0.2	34.29	73.96	14.24	0.39
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	1.09
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	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
114	Каша рисовая	250	13.6 4	14.6 6	13.1 9	232.21	0.04	4.83	0.09	1.48	139.8	270.3	26.1	1.5 1
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.7 1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.1 4
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.60	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.4 5
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	30	149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4
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
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.3 8	136.80	0.04	4.4	0.1	1.32	35.91	36.85	25.85	0.5 9
43	Свекольник	250	1.93	6.34	10.0 5	104.16	0.05	4.56	0.01	0.4	38.94	57.42	19.41	0.3 2
167/263	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60/40	15.4 7	8.86	8.39	122.79	0.2	5.46	0.07	0.3	204.21	319.4 6	0.64	0.0 1
241	Картофельное пюре	200	6.4	10.7	26.2 9	219.46	0.2	9.43	0.11	0.5	63.49	98.96	23.24	1.5 9
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