



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

**МЕНЮ**  
**на 11 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>Среда</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>
109	Каша овсяная	200	11.7 8	12.5	16.8 4	215.65	0.05	1.93	0.09	1.33	137.79	262.9 5	17.48	0
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.2 7	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	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
	<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>
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.8 1	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05
193	Плов	250	17.4	14.3 6	58.7 9	376.97	0.27	0.14	0.18	0.18	269.28	394.5 7	9.18	1.15
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	04
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>Среда</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>
109	Каша овсяная	250	13.6 4	15.3	19.6 3	263.65	0.05	4.93	0.09	1.53	159.0 9	280.2 5	24.5	0.7 5
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.2 7	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.0 1	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	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
	<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>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.8 1	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.0 5
193	Плов	300	20.6	19.0 4	61.7 9	435.97	0.37	3.14	0.28	0.48	298.4 8	419.5 7	18.18	2.3 5
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	04
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4