



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»

С.А. Коржов

МЕНЮ
на 12 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
	Четверг		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
108	Каша пшеничная (кукурузная)	200	11.6 1	0.81	23.0 3	139.71	0.04	1.58	0.15	1.25	119.7	256.5	21.1	0.99
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.7 1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
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
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
44	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.5 9	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
185/263	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	200/5 0	18.9 7	15.2 8	34.2	338.9 5	0.29	1.33	0.16	1.47	238.74	410.4	29.3	0.06
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.8 9	113.7 9	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
	Четверг		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
108	Каша пшеничная (кукурузная)	250	13.5 1	3.61	25.8 3	183.71	0.04	4.58	0.15	1.45	140.9	276.5	28.9	1.7 9
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.7 1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.1 4
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	450	630	105	6
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.5 8
44	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.5 9	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.6 7
185/263	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	250/5 0	22.1 7	19.9 8	37.2	397.95	0.39	4.33	0.26	1.77	297.9 4	435.4	38.3	1.2 6
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