



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

**МЕНЮ**  
**на 13 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>Пятница</b>		<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>07</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>03</b>	<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>2.5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
104	Каша гречневая молочная	200	8.91	5.8	30.5 1	204.16	0.22	2.14	0.17	1.17	27.83	239.77	18.1	0.21
300	Чай	200	0.12	0	12.0 4	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.72
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.4 0	15.1 0	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.72
380	Хлеб ржаной, пшеничный	30	1.75	0.3	13.8 5	69	0	0	0	0.45	5.7	27	7.8	0.65
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>
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.08
63	Щи	250	2.09	6.33	10.6 4	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.12
165	Рыба под молочным соусом	100	13.3 0	8.2	3.1	145.7	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.53
224	Рис	150	5.26	6.42	31.7 1	147.2	0.02	0.13	0	0.18	2.13	25.39	6.46	0.33
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.3 5	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
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>Пятница</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>720</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>
104	Каша гречневая молочная	250	10.6 6	8.6	33.2 6	248.16	0.22	5.14	0.17	1.42	49.03	259.77	25.9	0.9 6
300	Чай	200	0.12	0	12.0 4	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.7 2
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.4 0	15.1 0	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.7 2
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1
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>
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.0 8
63	Щи	250	2.09	6.33	10.6 4	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.1 2
165	Рыба под молочным соусом	100	14.8 4	9.18	17.1 1	77.9	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.5 3
225	Рис	200	6.92	10.1 4	40.7	274	0.12	3.13	0.1	0.48	31.33	60.39	15.46	1.5 3
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	5.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.3 4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4