



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»

С.А. Коржов

**МЕНЮ**  
на 16 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>Понедельник</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>
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	100/50	14,93	18,89	28,49	336	0.27	0.1	0.17	1.35	236.35	335	30.36	0.1
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	60	0	2.9	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
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
	<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>
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.60	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	2.45	0.01	0.40	20.78	54.19	10	0.05
374	Котлета, рубленая из птицы с соусом	100	12.1	9.7	9.8	175.0	0.06	0.4	53	0.9	107	118	18	0.86
235	Капуста тушеная	150	3.93	4.84	20.1	130.74	0.04	6	0	0	91.9	70	19.06	1.4
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
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>Понедельник</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>
153/261	Пудинг творожный / соус молочный	150/50	16.63	21.69	31.19	380	0.27	3.1	0.17	1.55	257.55	355	38.16	1.3
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	60	0	2.9	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80	4.8	0.8	37	184	0	0	0	1.2	15.2	72	20.8	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
	<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>
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.60	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
47	Суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	2.45	0.01	0.40	20.78	54.19	10	0.05
374	Котлета, рубленая из птицы с соусом	100	12.1	9.7	9.8	175.0	0.06	0.4	53	0.9	107	118	18	0.86
235	Капуста тушеная	200	7.13	9.54	23.1	189.74	0.14	9	0.1	0.3	121.1	95	28.06	2.6
293	Сок фруктовый	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4