



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>
102	Каша «Дружба»	200	8.96	5.79	27.2 4	192.8	0.22	0	0.17	1.16	24.05	236.4	16.16	0.03
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.3 1	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
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	0.72
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>
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.3 8	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.09
46	Суп с клецками	250	3.75	3.29	16.8 4	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.8 6	9.51	0.46
192	Печень говяжья по - строгановски	100	12.2 1	11.7 1	23.6 9	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.2 9	0.64	0.35
241	Картофельное пюре	150	3.2	6	23.2 9	160.46	0.1	2.8	0	0	84	74	11	0.1
293	Сок	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>
102	Каша «Дружба»	250	10.7 1	9.49	29.9 9	236.8	0.22	3	0.17	1.41	45.25	256.4	23.96	0.7 8
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.3 1	60	0	2.16	0	0.01	8.05	9.8	5.24	0.9
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	0.7 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>
9	Салат из моркови	100	1.14	5	10.3 8	136.80	0.04	4.4	0.1	1.56	35.91	36.85	25.85	1.0 9
46	Суп с клецками	250	3.75	3.29	16.8 4	111.94	0.08	2.9	0.06	0.31	31.89	100.86	9.51	0.4 6
192	Печень говяжья по - строгановски	100	12.2 1	11.7 1	23.6 9	192.8	0.14	2.9	0.03	0.23	178	258.29	0.64	0.3 5
241	Картофельное пюре	200	6.4	10.7	26.2 9	219.46	0.2	5.8	0.1	0.3	113.2	99	20	1.3
293	Сок	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