



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

**МЕНЮ**  
**на 17 октября 2023 года**

| № рецептуры | Прием пищи<br>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>Вторник</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>   |
| 53          | Суп молочный с макаронными изделиями | 200          | 10.6<br>3            | 0.07      | 16.7<br>9  | 104.48                 | 0.04          | 1.58      | 0.15       | 1.29       | 119.06                    | 233.3<br>7 | 28.4       | 0.62       |
| 269         | Какао                                | 200          | 3.77                 | 3.93      | 25.9<br>5  | 153.92                 | 0.03          | 1         | 0.02       | 0.01       | 121.94                    | 114.1<br>3 | 6.7        | 0.51       |
| 379         | Бутерброды с маслом сливочным        | 40           | 1.7                  | 15.1      | 10.2<br>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        |
|             | <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          | 103.6                  | 0.03          | 4.55      | 0.05       | 1.7        | 20.93                     | 38.22      | 12.74      | 0.55       |
| 45          | Суп с фасолью                        | 250          | 2.34                 | 3.89      | 13.6<br>1  | 98.79                  | 0.16          | 3.13      | 0.01       | 0.11       | 28.43                     | 69.03      | 24.6       | 0.74       |
| 189/265     | Котлеты мясные, соус томатный        | 70/30        | 10.6<br>8            | 11.7<br>2 | 5.74       | 176.75                 | 0.06          | 0.13      | 0          | 0.31       | 27.53                     | 112.0<br>6 | 21.29      | 0.01       |
| 93          | Рагу из овощей                       | 150          | 8                    | 5.59      | 29.7<br>6  | 145.07                 | 0.14          | 13.04     | 0.13       | 0.1        | 236.46                    | 268.3<br>8 | 1.51       | 0.01       |
| 283         | Компот из сухофруктов                | 200          | 0.56                 | 0         | 27.8<br>9  | 113.79                 | 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<br>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>Вторник</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>  |
| 53          | Суп молочный с макаронными изделиями | 250             | 12.5<br>3            | 2.87      | 19.5<br>9  | 148.48                 | 0.04          | 4.58      | 0.15       | 1.49       | 140.2<br>6                | 253.3<br>7  | 36.2       | 1.4<br>2    |
| 269         | Какао                                | 200             | 3.77                 | 3.93      | 25.9<br>5  | 153.92                 | 0.03          | 1         | 0.02       | 0.01       | 121.9<br>4                | 114.1<br>3  | 6.7        | 0.5<br>1    |
| 379         | Бутерброды с маслом сливочным        | 40              | 1.7                  | 15.1      | 10.2<br>6  | 183.6                  | 0.2           | 0.42      | 0          | 0.36       | 7.2                       | 15.3        | 5.7        | 0.2<br>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         |
|             | <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          | 103.6                  | 0.03          | 4.55      | 0.05       | 1.7        | 20.93                     | 38.22       | 12.74      | 0.5<br>5    |
| 45          | Суп с фасолью                        | 250             | 2.34                 | 3.89      | 13.6<br>1  | 98.79                  | 0.16          | 3.13      | 0.01       | 0.11       | 28.43                     | 69.03       | 24.6       | 0.7<br>4    |
| 189/265     | Котлеты мясные, соус томатный        | 70/30           | 10.6<br>8            | 11.7<br>2 | 5.74       | 176.75                 | 0.06          | 0.13      | 0          | 0.31       | 27.53                     | 112.0<br>6  | 21.29      | 0.0<br>1    |
| 93          | Рагу из овощей                       | 200             | 11.2                 | 10.2<br>9 | 32.7<br>6  | 204.07                 | 0.24          | 16.04     | 0.23       | 0.4        | 265.6<br>6                | 293.3<br>8  | 10.51      | 1.2<br>1    |
| 283         | Компот из сухофруктов                | 200             | 0.56                 | 0         | 27.8<br>9  | 113.79                 | 0.01          | 0.15      | 0.01       | 0.08       | 56.45                     | 18.31       | 6.86       | 1.0<br>9    |
| 380         | Хлеб ржаной, пшеничный               | 110             | 6.5                  | 1.1       | 51         | 253                    | 0             | 0         | 0          | 1.6        | 21                        | 99          | 29         | 2.4         |