



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

МЕНЮ
на 18 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
	Среда		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
109	Каша овсяная	200	11.7 8	12.5	16.8 4	215.65	0.05	1.93	0.09	1.33	137.79	262.9 5	17.48	0
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.2 7	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.45
380	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2.66	0.45	20.7 9	107.5	0	0	0	0.67	8.6	37.8	10.92	0.94
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
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.8 1	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.05
193	Плов	250	17.4	14.3 6	58.7 9	376.97	0.27	0.14	0.18	0.18	269.28	394.5 7	9.18	1.15
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	04
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
	Среда		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
109	Каша овсяная	250	13.6 4	15.3	19.6 3	263.65	0.05	4.93	0.09	1.53	159.0 9	280.2 5	24.5	0.7 5
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.2 7	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.0 1	81.05	15.6	0.9
382	Бутерброды с джемом и маслом сливочным	40	1.27	4	20.6	123.6	0.2	0.17	0.06	0.26	7.4	17	7.2	0.4 5
380	Хлеб ржаной, пшеничный	65	3.8	0.65	30	149.5	0	0	0	0.97	12.3	58.5	16.9	1.4
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	420	630	105	6
22	Салат из помидоров	100	1	5	4.6	113.92	0.05	12	0	1.77	12.7	23.66	18.2	0.8
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.8 1	111.11	0.04	0.86	0.01	0.15	47.82	51.77	19.62	0.0 5
193	Плов	300	20.6	19.0 4	61.7 9	435.97	0.37	3.14	0.28	0.48	298.4 8	419.5 7	18.18	2.3 5
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	04
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4