



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

**МЕНЮ**  
**на 19 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>Четверг</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>
108	Каша пшеничная (кукурузная)	200	11.6 1	0.81	23.0 3	139.71	0.04	1.58	0.15	1.25	119.7	256.5	21.1	0.99
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.7 1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.2 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>
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
44	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.5 9	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67
185/263	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	200/5 0	18.9 7	15.2 8	34.2	338.9 5	0.29	1.33	0.16	1.47	238.74	410.4	29.3	0.06
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.8 9	113.7 9	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 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>Четверг</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>
108	Каша пшеничная (кукурузная)	250	13.5 1	3.61	25.8 3	183.71	0.04	4.58	0.15	1.45	140.9	276.5	28.9	1.7 9
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.7 1	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.1 4
379	Бутерброды с маслом сливочным	40	1.7	15.1	10.2 6	183.6	0.2	0.42	0	0.36	7.2	15.3	5.7	0.2 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>450</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	14.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.5 8
44	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.5 9	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.6 7
185/263	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	250/5 0	22.1 7	19.9 8	37.2	397.95	0.39	4.33	0.26	1.77	297.9 4	435.4	38.3	1.2 6
283	Компот из кураги	200	0.56	0	27.8 9	113.79	0.01	0.15	0.01	0.08	56.45	18.31	6.86	1.0 9
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4