



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

МЕНЮ
на 20 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
	Пятница		46	47	201	1410	07	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак		19	20	84	588	03	15	0.2	2.5	275	412	62	3
104	Каша гречневая молочная	200	8.91	5.8	30.5 1	204.16	0.22	2.14	0.17	1.17	27.83	239.77	18.1	0.21
300	Чай	200	0.12	0	12.0 4	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.72
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	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
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.08
63	Щи	250	2.09	6.33	10.6 4	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.12
165	Рыба под молочным соусом	100	13.3 0	8.2	3.1	145.7	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.53
224	Рис	150	5.26	6.42	31.7 1	147.2	0.02	0.13	0	0.18	2.13	25.39	6.46	0.33
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.3 5	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
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	Ca	P	Mg	Fe
	Пятница		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
104	Каша гречневая молочная	250	10.6 6	8.6	33.2 6	248.16	0.22	5.14	0.17	1.42	49.03	259.77	25.9	0.9 6
300	Чай	200	0.12	0	12.0 4	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.7 2
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	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
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.0 8
63	Щи	250	2.09	6.33	10.6 4	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.1 2
165	Рыба под молочным соусом	100	14.8 4	9.18	17.1 1	77.9	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.5 3
225	Рис	200	6.92	10.1 4	40.7	274	0.12	3.13	0.1	0.48	31.33	60.39	15.46	1.5 3
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	5.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.3 4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4