



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	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
114	Каша рисовая	200	5.71	5.69	16.9 9	136.0 8	0.2	1.3	0.15	1.2	61.96	122.3 2	15.75	0.53
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9 5	153.9 2	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.1 3	6.7	0.51
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.0 6	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.3 5	18.35	0.36
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
	Обед		27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
27	Салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	6.28	184.4 8	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02
180	Гуляш	70/30	5.43	7.74	5.07	125.4 5	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.5 1	11	0.04
227	Макаронные изделия	150	5.5	5.2	35	130	0.07	0.04	0	1	11.4	47	17	0.9
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.3 5	104.0 7	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	Са	Р	Мg	Fe
	Пятница		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
114	Каша рисовая	250	7.61	8.49	19.79	180.08	0.2	4.3	0.15	1.4	83.16	142.32	23.55	1.33
269	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
376	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	0.45	64.3	126.35	18.35	0.36
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
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	450	630	105	6
27	Салат из свеклы с сыром	100	4.5	4.7	8.3	94	0.01	2.2	0.01	0.6	85.1	60	30	1.1
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	6.28	184.48	0.26	10	0	0.5	159	277	5	0.02
180	Гуляш	70/30	5.43	7.74	5.07	125.45	0.05	6.06	0.18	0.09	105	116.51	11	0.04
227	Макаронные изделия	200	8.7	9.9	38	189	0.17	3.04	0.1	1.3	70.6	72	26	2.1
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4