



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

**МЕНЮ**  
**на 13 сентября 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>Среда</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>
112	Каша пшеничная молочная	200	6.69	7.07	29.67	202.75	0.21	1.4	0.15	1.21	81.89	155.4	6.85	0.1
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
376	Бутерброды 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	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
45	Суп гороховый с гречками	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.14	5.96	0.19	0.58	80.98	93.46	6.66	0.42
202/265	Тефтели с рисом, соус томатный	60/40	11.62	11.85	20.27	303.19	0.11	0	0	0	191.9	298	16.1	0.1
227	Макаронные изделия	150	5.5	5.2	35	130	0.07	0.04	0	1	11.4	47	17	0.9
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
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>Среда</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>720</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>
112	Каша пшеничная молочная	250	8.59	9.87	32.47	246.75	0.21	4.4	0.15	1.41	103.09	175.4	14.65	0.9
298	Чай с молоком	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
376	Бутерброды 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
	<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>
4	Салат из капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0.04	4.2	0	0.52	45.52	31.54	7.24	0.58
45	Суп гороховый с гренками	250	2.34	3.89	13.61	148.79	0.14	5.96	0.19	0.58	80.98	93.46	6.66	0.42
202/265	Тефтели с рисом, соус томатный	60/40	11.62	11.85	20.27	253.19	0.11	0	0	0	191.9	298	16.1	0.1
227	Макаронные изделия	200	8.7	9.9	38	189	0.17	5.84	0.1	1.3	40.6	72	26	2.1
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4