



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

**МЕНЮ**  
**на 22 сентября 2023 года**

| № рецептуры | Прием пищи<br>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>Пятница</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>   |
| 114         | Каша рисовая                     | 200          | 5.71                 | 5.69      | 16.9<br>9  | 136.0<br>8             | 0.2           | 1.3       | 0.15       | 1.2        | 61.96                     | 122.3<br>2 | 15.75      | 0.53       |
| 269         | Какао                            | 200          | 3.77                 | 3.93      | 25.9<br>5  | 153.9<br>2             | 0.03          | 1         | 0.02       | 0.01       | 121.94                    | 114.1<br>3 | 6.7        | 0.51       |
| 376         | Бутерброд с сыром                | 45           | 6.62                 | 9.48      | 10.0<br>6  | 152                    | 0.04          | 0.7       | 0          | 0.45       | 64.3                      | 126.3<br>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        |
|             | <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> |
| 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<br>8             | 0.26          | 10        | 0          | 0.5        | 159                       | 277        | 5          | 0.02       |
| 180         | Гуляш                            | 70/30        | 5.43                 | 7.74      | 5.07       | 125.4<br>5             | 0.05          | 6.06      | 0.18       | 0.09       | 105                       | 116.5<br>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<br>5  | 104.0<br>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<br>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>Пятница</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>  |
| 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         |
|             | <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>    |
| 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         |