



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»
В.А. Лукаевич

МЕНЮ
на 17 октября 2024 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 |
| | Четверг | | 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 |
| 107 | Каша манная | 200 | 10.6 3 | 0.07 | 16.7 9 | 104.48 | 0.04 | 1.58 | 0.15 | 1.29 | 119.06 | 233.37 | 28.4 | 0.62 |
| 269 | Какао | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.9 5 | 153.92 | 0.03 | 1 | 0.02 | 0.01 | 121.94 | 114.13 | 6.7 | 0.51 |
| 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 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 |
| 22 | Салат из помидоров | 100 | 1 | 5 | 4.6 | 113.92 | 0.05 | 12 | 0 | 1.77 | 12.7 | 23.66 | 18.2 | 0.8 |
| 42 | Рассольник | 250 | 5 | 11.3 | 32.3 8 | 149.6 | 0.1 | 6.7 | 0.02 | 0.42 | 27.7 | 65.75 | 32.55 | 0.43 |
| 181 | Жаркое по домашнему | 250 | 15.7 4 | 9.9 | 15.1 3 | 260.69 | 0.24 | 2.15 | 0.17 | 0.03 | 272.95 | 398.28 | 9.39 | 0.08 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.8 9 | 113.79 | 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 |
| | Четверг | | 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 |
| 107 | Каша манная | 250 | 12.5 3 | 2.87 | 19.5 9 | 148.48 | 0.04 | 4.58 | 0.15 | 1.49 | 140.26 | 253.37 | 36.2 | 0.4 2 |
| 269 | Какао | 200 | 3.77 | 3.93 | 25.9 5 | 153.92 | 0.03 | 1 | 0.02 | 0.01 | 121.94 | 114.13 | 6.7 | 0.5 1 |
| 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 |
| | Обед | | 32 | 32 | 134 | 950 | 0.5 | 24 | 0.3 | 4.2 | 420 | 630 | 105 | 6 |
| 22 | Салат из помидоров | 100 | 1 | 5 | 4.6 | 113.92 | 0.05 | 12 | 0 | 1.77 | 12.7 | 23.66 | 18.2 | 0.8 |
| 42 | Рассольник | 250 | 5 | 11.3 | 32.3 8 | 149.6 | 0.1 | 6.7 | 0.02 | 0.42 | 27.7 | 65.75 | 32.55 | 0.4 3 |
| 181 | Жаркое по домашнему | 300 | 18.9 4 | 14.6 | 8.13 | 319.69 | 0.34 | 5.15 | 0.27 | 0.33 | 302.15 | 423.28 | 18.39 | 1.2 8 |
| 283 | Компот из сухофруктов | 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 |