



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

**МЕНЮ**  
**на 19 ноября 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
	<b>Вторник</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>
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10.6 3	0.07	16.7 9	104.48	0.04	1.58	0.15	1.29	119.06	233.3 7	28.4	0.62
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9	153.9 2	0.03	1	0.02	0.01	121.9 4	114.1 3	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 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>
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.55
45	Суп с фасолью	250	2.34	3.89	13.6 1	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.74
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.6 8	11.7 2	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.0 6	21.29	0.01
93	Рагу из овощей	150	8	5.59	29.7 6	145.07	0.14	13.04	0.13	0.1	236.46	268.3 8	1.51	0.01
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	Ca	Р	Мg	Fe
	<b>Вторник</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>
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12.5 3	2.87	19.5 9	148.48	0.04	4.58	0.15	1.49	140.2 6	253.3 7	36.2	1.4 2
269	Какао	200	3.77	3.93	25.9	153.9 2	0.03	1	0.02	0.01	121.9 4	114.1 3	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	0.2 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
	<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>
16	Салат из огурцов	100	0.72	5	3	103.6	0.03	4.55	0.05	1.7	20.93	38.22	12.74	0.5 5
45	Суп с фасолью	250	2.34	3.89	13.6 1	98.79	0.16	3.13	0.01	0.11	28.43	69.03	24.6	0.7 4
189/265	Котлеты мясные, соус томатный	70/30	10.6 8	11.7 2	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.31	27.53	112.0 6	21.29	0.0 1
93	Рагу из овощей	200	11.2	10.2 9	32.7 6	204.07	0.24	16.04	0.23	0.4	265.6 6	293.3 8	10.51	1.2 1
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