



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

МЕНЮ
 на 28 февраля 2025 года

МЕНЮ
 на 28 февраля 2025 года

№ рецептуры порции	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	201	1410	07	36	0.4	46	47	201	1410	07	36	0.4	6	660	990	150	7.2
	Завтрак	84	588	03	15	0.2	19	20	84	588	03	15	0.2	2.5	275	412	62	3
104	Каша гречневая молочная	200			200		8.91	5.8	30.5	204.16	0.22	2.14	0.17	1.17	27.83	239.77	18.1	0.21
300	Чай	200			200		0.12	0	12.0	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.72
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60			60		7.72	13.4	15.1	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.72
380	Хлеб ржаной, пшеничный	30			30		1.75	0.3	13.8	69	0	0	0	0.45	5.7	27	7.8	0.65
89	Фрукты	120			120		0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед	117	822	04	24	0.1	27	27	117	822	0.4	21	0.2	3.5	385	578	88	4.2
28	Салат из свеклы с чесноком	100			100		1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.08
63	Щи	250			250		2.09	6.33	10.6	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.12
165	Рыба под молочным соусом	100			100		13.3	8.2	3.1	145.7	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.53
224	Рис	150			150		5.26	6.42	31.7	147.2	0.02	0.13	0	0.18	2.13	25.39	6.46	0.33
284	Компот из яблок с лимоном	200			200		0.25	0.25	25.3	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.34
380	Хлеб ржаной, пшеничный	80			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	720	1080	180	10.2	
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2	
104	Каша гречневая молочная	250	10.6	8.6	33.2	248.16	0.22	5.14	0.17	1.42	49.03	259.77	25.9	0.9	
300	Чай	200	0.12	0	12.0	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.7	
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.4	15.1	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.7	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1	
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	
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.0	
63	Щи	250	2.09	6.33	10.6	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.1	
165	Рыба под молочным соусом	100	14.8	9.18	17.1	77.9	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.5	
225	Рис	200	6.92	10.1	40.7	274	0.12	3.13	0.1	0.48	31.33	60.39	15.46	1.5	
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	5.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.3	
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4	