



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шеркальская СОШ»

В.А. Лукасевич

**МЕНЮ**  
на 27 марта 2025 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>Четверг</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>   |
| 107         | Каша манная                      | 200          | 10.6<br>3            | 0.07      | 16.7<br>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<br>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<br>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        |
|             | <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> |
| 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<br>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<br>4            | 9.9       | 15.1<br>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<br>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<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          | Ca                        | P           | Mg         | Fe          |
|             | <b>Четверг</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>  |
| 107         | Каша манная                      | 250             | 12.5<br>3            | 2.87      | 19.5<br>9  | 148.48                 | 0.04          | 4.58      | 0.15       | 1.49       | 140.26                    | 253.37      | 36.2       | 0.4<br>2    |
| 269         | Какао                            | 200             | 3.77                 | 3.93      | 25.9<br>5  | 153.92                 | 0.03          | 1         | 0.02       | 0.01       | 121.94                    | 114.13      | 6.7        | 0.5<br>1    |
| 379         | Бутерброды с маслом сливочным    | 40              | 1.7                  | 15.1      | 10.2<br>6  | 183.6                  | 0.2           | 0.42      | 0          | 0.36       | 7.2                       | 15.3        | 5.7        | 0.2<br>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>    |
| 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<br>8  | 149.6                  | 0.1           | 6.7       | 0.02       | 0.42       | 27.7                      | 65.75       | 32.55      | 0.4<br>3    |
| 181         | Жаркое по домашнему              | 300             | 18.9<br>4            | 14.6      | 8.13       | 319.69                 | 0.34          | 5.15      | 0.27       | 0.33       | 302.15                    | 423.28      | 18.39      | 1.2<br>8    |
| 283         | Компот из сухофруктов            | 200             | 0.56                 | 0         | 27.8<br>9  | 113.79                 | 0.01          | 0.15      | 0.01       | 0.08       | 56.45                     | 18.31       | 6.86       | 1.0<br>9    |
| 380         | Хлеб ржаной, пшеничный           | 110             | 6.5                  | 1.1       | 51         | 253                    | 0             | 0         | 0          | 1.6        | 21                        | 99          | 29         | 2.4         |

|     |            |
|-----|------------|
| 42  | Рассольник |
| 181 | Жаркое     |
| 283 | Комп       |
| 380 | Хлеб р     |