



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

**МЕНЮ**  
**на 15 мая 2025 года**

| №<br>рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда               | 7-11 лет        |                         |           |           |                            |               |      |      |      |                           |       |      |      |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|-----------|----------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |           |           | Э. ценность<br>( ккалорий) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж         | У         |                            | В-1           | С    | А    | Е    | Ca                        | P     | Mg   | 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    |
| 108            | Каша пшеничная (кукурузная)                    | 200             | 11.6<br>1               | 0.81      | 23.0<br>3 | 139.71                     | 0.04          | 1.58 | 0.15 | 1.25 | 119.7                     | 256.5 | 21.1 | 0.99 |
| 286            | Кофейный напиток                               | 200             | 2.79                    | 3.19      | 19.7<br>1 | 118.69                     | 0.03          | 1    | 0.02 | 0.05 | 121.3                     | 91    | 14   | 0.14 |
| 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 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  |
|                | Обед                                           |                 | 27                      | 27        | 117       | 822                        | 0.4           | 21   | 0.2  | 3.5  | 385                       | 578   | 88   | 4.2  |
| 4              | Салат из капусты с морковью                    | 100             | 0.84                    | 5.06      | 5.32      | 70.02                      | 0.04          | 14.2 | 0    | 0.52 | 45.52                     | 31.54 | 7.24 | 0.58 |
| 44             | Суп из овощей                                  | 250             | 1.93                    | 5.86      | 12.5<br>9 | 115.24                     | 0.06          | 5.32 | 0.03 | 0.23 | 29.09                     | 45.75 | 23.6 | 0.67 |
| 185/263        | Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный | 200/5<br>0      | 18.9<br>7               | 15.2<br>8 | 34.2      | 338.9<br>5                 | 0.29          | 1.33 | 0.16 | 1.47 | 238.7<br>4                | 410.4 | 29.3 | 0.06 |
| 283            | Компот из кураги                               | 200             | 0.56                    | 0         | 27.8<br>9 | 113.7<br>9                 | 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  |

| №<br>рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда               | 12 лет и старше |                         |           |           |                            |               |      |      |      |                           |       |      |          |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|-----------|----------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|----------|
|                |                                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |           |           | Э. ценность<br>( ккалорий) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж         | У         |                            | В-1           | С    | А    | Е    | Ca                        | P     | Mg   | Fe       |
|                | Четверг                                        |                 | 54                      | 55        | 230       | 1628                       | 0.8           | 42   | 0.5  | 7.2  | 750                       | 1080  | 180  | 10.2     |
|                | Завтрак                                        |                 | 22                      | 23        | 96        | 678                        | 0.3           | 18   | 0.2  | 3    | 300                       | 450   | 75   | 4.2      |
| 108            | Каша пшеничная (кукурузная)                    | 250             | 13.5<br>1               | 3.61      | 25.8<br>3 | 183.71                     | 0.04          | 4.58 | 0.15 | 1.45 | 140.9                     | 276.5 | 28.9 | 1.7<br>9 |
| 286            | Кофейный напиток                               | 200             | 2.79                    | 3.19      | 19.7<br>1 | 118.69                     | 0.03          | 1    | 0.02 | 0.05 | 121.3                     | 91    | 14   | 0.1<br>4 |
| 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      |
|                | Обед                                           |                 | 32                      | 32        | 134       | 950                        | 0.5           | 24   | 0.3  | 4.2  | 450                       | 630   | 105  | 6        |
| 4              | Салат из капусты с морковью                    | 100             | 0.84                    | 5.06      | 5.32      | 70.02                      | 0.04          | 14.2 | 0    | 0.52 | 45.52                     | 31.54 | 7.24 | 0.5<br>8 |
| 44             | Суп из овощей                                  | 250             | 1.93                    | 5.86      | 12.5<br>9 | 115.24                     | 0.06          | 5.32 | 0.03 | 0.23 | 29.09                     | 45.75 | 23.6 | 0.6<br>7 |
| 185/263        | Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный | 250/5<br>0      | 22.1<br>7               | 19.9<br>8 | 37.2      | 397.9<br>5                 | 0.39          | 4.33 | 0.26 | 1.77 | 297.9<br>4                | 435.4 | 38.3 | 1.26     |
| 283            | Компот из кураги                               | 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      |