

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукская С/Мушалева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 14.02.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ



№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

7	1. Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	4,4	22,42	16,57	9,1	0,31
16	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
44	3. Рагу из курицы	230	18,16	21,3	26,7	375	0,1	6,85	0	0	21,19	0	22,4	1,13
943	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4
8	5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
9	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
107	7. Вафля голландская	36	1,98	5,4	24,12	154,8	0	0	0	0	0	0	0	0
42	8. Сок	200	2,34	2	10,63	70	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7
	Итого	976	29,18	34,54	114,43	864,74	0,44	40,52	0	5,24	131,9	203,7	101	8,65