



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ "

Мушалева Б.М.

" 15.02.2022 г. 2022 Г

МЕНЮ на 15.02.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

| № реч. по сבודнику | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энегрети ческая ценност | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 33 | 1.Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | |
| 206 | 2.Суп картофельный с бобовыми(горох) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | |
| 129 | 3. Бефстроганов из говядины | 100 | 11,95 | 12,78 | 3,75 | 196,82 | 0 | 0,4 | 101,3 | 0,5 | 67,9 | 163,5 | 22,1 | 1,7 | |
| 234 | 4.Каша гречневая | 150 | 3,15 | 3,95 | 18,5 | 168,4 | 0,18 | 1,2 | 0,01 | 0,54 | 21,2 | 148,5 | 14,2 | 0,86 | |
| 959 | 4.Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,41 | 14,36 | 130,8 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 | |
| 8 | 6.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 | 7.Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 21 | 75,4 | 12 | 0,63 | |
| 37 | 8.Яблоко | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38 | 0,017 | 4,6 | 0 | 0,17 | 6 | 11 | 5 | 0,12 | |
| | Итого | 860 | 28,55 | 28,73 | 82,65 | 798,86 | 0,657 | 17,85 | 101,3 | 2,05 | 289,66 | 617,5 | 121,3 | 7,3 | |