



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукская СОШ"

Мушашева Б.М.

2022 Г

16.02.2022

МЕНЮ на 16.02.2022 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41	1.Салат степной	60	1,5	3,2	8,9	72	0	6,2	420,6	4,4	24,9	45,7	20,6	0,9
187	2. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,93	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
17	3 Плов из говядины	230	14,67	12,81	3,68	319,28	0,14	7,53	0	0	21,47	0	0	2,23
639	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
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
157	7 Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35
	Итого	840	21,31	20,26	71,49	691,98	0,6	75,85	420,7	6,92	130,84	246,6	83,2	41,37