



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
 Мушаева Б.М.
 17 "февраля"
 2022 Г

МЕНЮ на 17.02.2022 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		
53	1. Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,07	1,55	36,9	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37		
51	2. Суп рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	18,44	50,04	20	0,71			
11	3. Рыба тушеная	100	10,6	5,4	5,6	312,3	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9		
694	4. Картофельное пюре	150	3,08	6,51	19,72	129,75	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01		
648	5. Кисель	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0		
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		
107	8. Вафля голландская	36	1,98	5,4	24,12	154,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
42	9. Сок	200	2,34	2	10,63	70	0	1,6	0	0	36	21,6	16,2	0,7		
	Итого	996	23,59	25,09	112,74	957,05	0,58	44,5	26,43	2,64	159,6	449,5	124,9	5,33		