



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булакская СОШ"

Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 18.02.2022 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
52	1. Салат из моркови	60	0,8	7	7,3	81,05	0,1	4,6	1,824	3,5	46,6	50,3	34,7	0,9		
156	2. Борщ с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82	0,079	31,84		43,14				0,855		
608	3. Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,6	35	133,1	25,7	1,2		
688	4. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11		
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	0	11,6	2	6,5	4		
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. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2		
	Итого	840	24,32	25,61	100,16	687,2	0,183	40,75	13,301	9,25	249,6	568,33	162,08	15,68		