



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР: МОКУ Хар-Булукская СОШ "  
 Мушашева Б.М.  
 " 2022 Г.

МЕНЮ на 21.02.2022 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		
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		
202	3. Хурен махн	230	19,6	20,1	28	386	0,06	0	0	14,37	6,04	0,62	0,62			
943	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	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		
157	7 Мандарин	100	0,2	0,8	7,5	38	0,06	38	0	0	0,1	0	0	35		
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>25,41</b>	<b>27,42</b>	<b>77,7</b>	<b>657,4</b>	<b>0,41</b>	<b>62,1</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>95,71</b>	<b>167,2</b>	<b>63,6</b>	<b>42,27</b>		