



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуқская СОШ"
 Мушашева Б.М.
 " 27 " *февраль* 2022 Г

МЕНЮ на 21.02.2022 г. ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
187	2. Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	3,66	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,32	47,63	22,25	0,8
202	3. Хурен махн	280	23,86	24,47	34,09	469,91	0,07	0	0	17,49	0	7,35	0,75	
943	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	6	0	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
	Итого	780	29,31	28,65	76,44	683,36	0,36	24,46	0	0,84	93,42	159,8	61,3	7,19