



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МСКУ "Хар-Булакская СОШ"
 Мушаева Б.М.
 " 9 февраля 2022 Г.

МЕНЮ на 22.02.2022 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
47	1. Салат винегрет	60	0,9	5,7	3,72	68,16.	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85	
197	2. Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	0	0,15	21,16	57,56	20,72	0,78	
75	3. Жаркое по - домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265	0,18	12,37	0,41	1,47	30,18	512,9	40,02	3,77	
943	5. 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	
37	8. Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,017	4,6	0	0,17	6	11	5	0,12	
	Итого	840	34,71	17,98	80,9	528,3	0,567	39,25	0,41	2,63	113,15	738,6	118,2	11,16	