



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"

Мушалева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 22.02.2022 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 <sub>1</sub> | С           | А          | Е                         | Са          | Р            | Мg           | Fe           |
| 1                  | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                       | 8              | 9           | 10         | 11                        | 12          | 13           | 14           | 15           |
| 197                | 2. Рассольник Петербургский    | 250              | 2,1                  | 5,11         | 16,59        | 120,75                  | 0,1            | 7,54        | 0          | 0,19                      | 26,45       | 71,95        | 25,9         | 0,98         |
| 75                 | 3. Жаркое по -домашнему        | 280              | 33,51                | 9,09         | 26,72        | 322,61                  | 0,22           | 15,06       | 0,5        | 1,79                      | 36,74       | 624,4        | 48,72        | 4,59         |
| 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         |
|                    | <b>Итого</b>                   | <b>780</b>       | <b>39,31</b>         | <b>14,72</b> | <b>77,17</b> | <b>572,06</b>           | <b>0,55</b>    | <b>28,6</b> | <b>0,5</b> | <b>2,82</b>               | <b>95,8</b> | <b>808,6</b> | <b>106,3</b> | <b>11,21</b> |