



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
Мушаева Б.М.
" 2022 Г

МЕНЮ на 25.02.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

| № рец. по с/бюджету | 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 | |
| 33 | 1. Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | |
| 156 | 2. Борщ с картофелем | 200 | 1,46 | 3,93 | 10,19 | 82 | 0,079 | 31,84 | | 43,14 | | | | 0,855 | |
| 72 | 3. Тефтели | 100 | 14,06 | 12,15 | 5,48 | 201,6 | 0,1 | 10,1 | 0,02 | 0,4 | 36,58 | 104,9 | 39,6 | 2,9 | |
| 234 | 4. Каша гречневая | 150 | 3,15 | 3,95 | 18,5 | 168,4 | 0,18 | 1,2 | 0,01 | 0,54 | 21,2 | 148,5 | 14,2 | 0,86 | |
| 639 | 5. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 1,68 | 28,7 | 52,6 | 19,6 | 0,96 | |
| 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 | |
| 157 | 8. Мандарин | 100 | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 35 | |
| | Итого | 860 | 23,27 | 25 | 91,31 | 741,24 | 0,779 | 96,19 | 0,15 | 3,46 | 171,82 | 440,8 | 111,1 | 43,015 | |