



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булакская СОШ"
 Мусаева Б.М.
 "25.02.2022 г."

МЕНЮ на 25.02.2022 г. ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ реч. 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	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
156	2. Борш с картофелем	250	1,83	4,91	12,74	102,5	0,1	39,8	0	0	53,93	0	0	1,07	
72	3. Тефте...	100	14,0с	12,15	5,48	201,6	0,1	10,1	3,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9	
234	4. Каша гречневая	180	3,78	4,74	22,2	202,08	0,22	1,44	0,01	0,65	25,44	178,2	17,04	1,03	
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	
	Итого	780	23,21	22,32	85,04	701,08	0,77	60,69	0,15	3,57	165,66	445,9	101,4	7,6	