



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукская СОШ"  
 Мушаева Б.М.  
 2022 Г.  
 "01 апреля"

МЕНЮ на 01.04.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0	3,47	0	0	11,62	0	15,17	0,72				
51	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71				
20	3.Гуляш из птицы	100	12,59	5,1	14	132	0,07	5,07	1,49	0,5	16,7	119,19	18	2,3				
234	4.Каша гречневая	150	3,15	8,95	18,5	168,4	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
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				
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,83</b>	<b>20,58</b>	<b>92,25</b>	<b>600,22</b>	<b>0,56</b>	<b>16,34</b>	<b>1,5</b>	<b>1,88</b>	<b>94,97</b>	<b>427,9</b>	<b>92,57</b>	<b>6,63</b>				