

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булуцкая СОШ "

Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 05.04.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Мушаева
05.04.2022

№ 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 ₁	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
7	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0	11,89	0	0	31,35		9,61	0,4				
16	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,15	5,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
34	Гуляш из мяса говядины	80	6,03	10,54	14,62	125	0,05	0,42	0,05	0	7,82	179	37,8	1,93				
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,35	14,83	255,33	0	0	0	0	13,86	0	75,89	3,69				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
8	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				
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63				
	Итого	740	20,58	23,68	82,09	644,25	0,37	18,91	0,05	0,84	99,72	342,5	170,1	8,93				