



ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукская СОШ "

Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 12.04.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сбоюнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ч		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
62	Соленые огурцы	60	0,54	3,07	1,55	36,9	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,86	4,6	10,86	110	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95	
32	Гуляш	80	14,72	10,59	16,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32	
336	Капуста тушеная	150	1,08	2,95	14,14	113,47	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	17,71	118,69	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
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	24,49	24,92	80,88	647,96	0,69	43,96	31,58	0,89	183,53	647,1	129,2	7,29	