



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
 Мушаева Б.М.
 13.04.2022 г.

МЕНЮ на 13.04.2022 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
53	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,07	1,55	36,9	0	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
40	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,9	97,6	0	37,9	0	0	11,6	0	5,6	0,4	
608	Котлета	80	12,4	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11	
959	Какао с молоком	200	1,8	3,41	14,36	130,8	0,04	1,3	0,01	0	12,2	90	14	0,56	
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	
Мини-рулет		40	2	6,4	23,6	160									
Итого		780	27,15	31,32	112,28	877,45	0,41	42,65	44,01	0,84	208,44	387,4	99,68	5,28	