



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
 Мушаева Б.М.  
 2022 Г

МЕНЮ на 14.04.2022 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		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	
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,07	1,43	35,3	0	2,5	0	0	11,5	12	7	0,3	
206	Суп картофельный с бобовыми	200	7,39	6,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
11	Рыба тушеная с овощами	80	10,6	10,1	3,1	312,3	0,2	1,7	0,04	0,6	161,5	294,5	80,4	1,3	
694	Картофельное пюре	150	3,08	6,51	19,72	129,75	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01	
648	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
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									
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>27,03</b>	<b>30,82</b>	<b>100,37</b>	<b>925,85</b>	<b>0,77</b>	<b>32,62</b>	<b>25,57</b>	<b>1,44</b>	<b>264,65</b>	<b>588,8</b>	<b>170,6</b>	<b>5,87</b>	