



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

МЕНЮ на 15.04.2022 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	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8					
197	Рассольник Петербургский	200	2,68	4,09	16,27	96,6	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78					
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	19,95	23,15	84,6	661,97	1,09	12,15	0,05	0,84	90,94	371,3	172,2	9,24					