



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

2022 Г

МЕНЮ на 18.04.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рецептурной сборники	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		
17	1 Салат Витаминный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	4,4	22,42	16,57	9,1	0,31		
206	Суп каргофельный с бобовыми	200	7,39	9,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
31	Жаркое по-домашнему	230	8,99	8,04	30,42	334,95	0	0,39	0	0	30,29	0	7,85	2,01		
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		
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>23,52</b>	<b>24,02</b>	<b>86,46</b>	<b>714,58</b>	<b>0,45</b>	<b>24,96</b>	<b>0,08</b>	<b>5,29</b>	<b>173,38</b>	<b>364,5</b>	<b>76,39</b>	<b>5,93</b>		