

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ Хар-Булуцкая СОШ "

Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 20.04.2022 г. для 1-4 КЛАССОВ



№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
53	Салат из свежих огурцов	60	0,46	1,07	1,43	35,3	0	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64		
43	Тфтели	90	4	10,57	13,58	176,62	0	1,12	0	0	14,66	0	2,06	1,06		
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96		
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	790	23,92	26,99	116,47	803,07	0,46	28,57	21,12	2,52	117,86	255	93,84	5,78		