



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

МЕНЮ на 21.04.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рецеп. 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0	11,89	0	0	31,35		9,61	0,4
51	Суп картофельный с крупой(рис)	200	2,58	2,17	15,86	72,6	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
11	Рыба тушеная с овощами	90	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
	Мягкие вафли	40	2,4	8	20	160								
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>23,18</b>	<b>30,3</b>	<b>103,21</b>	<b>906,77</b>	<b>0,67</b>	<b>43,96</b>	<b>25,57</b>	<b>1,44</b>	<b>272,48</b>	<b>557,1</b>	<b>165</b>	<b>5,06</b>