



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
 Мушаева Б.М.
 "25" "04" 2022 Г

МЕНЮ на 25.04.2022 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 | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 23 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 11,43 | 79,3 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | | |
| 40 | Суп рисовый | 200 | 1,44 | 4,16 | 18,91 | 97,6 | 0 | 37,9 | 0 | 0 | 11,6 | 0 | 5,6 | 0,4 | | |
| 41 | Рагу из овощей с мясом | 230 | 18,71 | 16,55 | 15,82 | 296 | 0,13 | 5,2 | 20 | 0 | 42,3 | 201 | 48,7 | 2,09 | | |
| 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 | 24,31 | 24,88 | 80,02 | 601,6 | 0,38 | 48,8 | 20 | 0,84 | 94,02 | 335,2 | 87,48 | 4,87 | | |