



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

МЕНЮ на 28.04.2022 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
23		Салат из свежих огурцов	60	1,96	3,65	9,43	79,3	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
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	90	9,03	10,54	14,62	225	0,05	0,42	0,05	0	7,82	179	37,8	1,93	
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	
		Итого	750	20,25	25,31	99,5	711,35	1,26	35,92	25,58	0,84	103,28	473,2	121,5	5,7	