



УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукская СОШ"
 Мушоева Б.М.
 2022 г.

МЕНЮ на 29.04.2022 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8		
206	Суп картофельный с бобовыми	200	7,39	6,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62		
11	Рыба тушеная с овощами	90	8,1	10,1	3,1	212,3	0,2	1,7	0,04	0,6	161,5	294,5	80,4	1,3		
688	Макаронные изделия отварные	150	5,12	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		
	Итого	750	25,01	25,01	92,25	739,79	0,8	21,4	21,16	3,12	267,62	588,8	187,1	7,43		