



УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР: МКУ Хар-Булукская СОШ "

Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 04.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по борднику	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			
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			
206	Суп картофельный с бобовыми	200	7,39	5,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62			
34	Гуляш из мяса говядины	90	6,03	10,54	14,62	129	0,05	0,42	0,05	0	7,82	179	37,8	1,93			
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	4,35	14,83	258,33	0	0	0	0	13,86	0	75,89	3,69			
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			
107	8.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2			
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>24,66</b>	<b>24,68</b>	<b>97,6</b>	<b>747,13</b>	<b>0,48</b>	<b>20,77</b>	<b>0,05</b>	<b>1,44</b>	<b>108,26</b>	<b>394</b>	<b>183,1</b>	<b>11,82</b>			