



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

МЕНЮ на 05.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сбалансированности	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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		
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		
304	Плов из птицы	230	15,1	13,5	34,69	357	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19		
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	17,71	118,69	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35		
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		
81	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>26,03</b>	<b>25,45</b>	<b>120,96</b>	<b>848,29</b>	<b>1,13</b>	<b>23,19</b>	<b>48,08</b>	<b>0,89</b>	<b>169,58</b>	<b>559,1</b>	<b>107,4</b>	<b>5,3</b>		