



УТВЕРЖДАЮ.  
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
 Мушаева Б.М.  
 2022 Г.  
 МЕНЮ на 06.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
7	1 Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,85	3,05	9,41	52,44	0,02	19,47	0	4,4	22,42	16,57	9,1	0,31			
51	Суп картофельный с крупой(рис)	200	3,58	3,37	18,86	72,6	0,08	6,6	0	18,44	50,04	20	0,71				
41	Рыба тушеная с овощами	90	10,6	10,1	9,1	312,3	0,2	1,7	0,04	161,5	294,5	80,4	1,3				
694	Картофельное пюре	150	4,08	6,51	23,72	129,75	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01				
648	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,02	5,6	0,03	3,2	15,8	2	0				
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	48,5	0,13	0	0	0,34	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			
22	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0	0	0	0	0			
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>24,51</b>	<b>23,75</b>	<b>108,65</b>	<b>790,79</b>	<b>0,69</b>	<b>111,54</b>	<b>25,57</b>	<b>5,84</b>	<b>263,55</b>	<b>573,7</b>	<b>164,5</b>	<b>4,97</b>			