



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

МЕНЮ на 11.05.2022 г. Для 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
42	Салат из свежих огурцов	60	0,48	7,26	1,56	73,44	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
206	Суп картофельный с бобовым	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
20	Гуляш из мяса говядины	100	12,59	5,1	14	132	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8	
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	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	
368	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	
	Итого	860	26,04	25,38	107,5	751,47	0,75	52,35	31,58	0,84	153,59	402	124,9	8,83	