



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

МЕНЮ на 12.05.2022 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
35	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.62	4.29	1.99	49.79	0.03	10.06	0	0	6.73	20.77	9.76	0.44		
16	Суп вермишелевый	200	5.74	5.82	24.18	172.19	0.07	5.28	0	0	15.74	42.66	17.28	0.7		
11	Рыба тушеная	100	10.6	5.4	9.6	312.3	0.1	9.2	0.9	1.8	30	148.3	25.7	0.9		
694	Картофельное пюре	150	3.06	9.8	22.45	129.75	0.14	18.17	25.5	0	36.98	86.6	27.75	1.01		
648	Кисель	200	0	0	19.6	80	0.02	5.6	0.03	0	3.2	15.8	2	0		
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	2.1	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	24.42	26.03	105.78	882.73	0.62	58.31	26.43	2.64	129.66	435.3	116.7	4.99		