



ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 13.05.2022 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
33	1. Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
43	Тефтели	100	14,06	12,15	15,78	201,6	0,1	10,1	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	2,9	
688	Макаронные изделия отварные	150	4,1	3,5	28,5	202,5	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96	
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	
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>24,86</b>	<b>23,93</b>	<b>108,81</b>	<b>761,14</b>	<b>0,59</b>	<b>49,92</b>	<b>0,16</b>	<b>3,55</b>	<b>163,04</b>	<b>457,4</b>	<b>137,5</b>	<b>8,05</b>	