



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ Хар-Булакская СОШ "
 Мушаева Б.М.
 16.05.2022

МЕНЮ на 16.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ реч. по сבודнику	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
47	1	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	9,07	65,42	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4	
197		Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	18,27	96,6	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78	
304		Плов из птицы	230	19,3	17	36,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19	
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	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	840	26,6	24,81	105,99	705,72	1,12	28,93	48	0,84	140,62	378,1	112	5,71	