



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукская СОШ"  
 Мушаева Б.М.  
 2022 Г  
 МЕНЮ на 17.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ п/п по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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	

42	Салат из белокочанной капусты и свежим огурцом	60	1,28	8,08	6,3	102	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48
40	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,9	97,6	0	37,9	0	0	11,6	0	5,6	0,4
34	Гуляш из мяса говядины	100	11,49	5,1	14	132	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	17,71	118,69	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
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>26,92</b>	<b>25,77</b>	<b>106,32</b>	<b>757,44</b>	<b>0,4</b>	<b>62,47</b>	<b>21,08</b>	<b>0,89</b>	<b>177,5</b>	<b>326,4</b>	<b>66,92</b>	<b>7,08</b>