

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булукская СОШ "

Мушаева Б.М.

2022 Г

МЕНЮ на 18.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ



№ реч. 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
206	Суп картофельный с бобовыми	200	6,39	9,22	13,06	137,8	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
260	Гуляш из куриного филе	100	11,55	6,99	24,01	186,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	129,75	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	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	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	25	0	0	34	35	13	0,3
	Итого	860	26,22	26,02	102,47	705,29	0,69	62,95	26,99	3,09	165,7	441,5	128	7,51