

УТВЕРЖДАЮ:

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

2022 Г

МЕНЮ на 19.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ



№ рец. по сбалансированности	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		
40	Салат из белокачанной капусты и свежего огурца	60	1,28	8,08	6,3	52	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48		
16	Суп вермишелевый	200	5,74	5,82	24,18	142,19	0,07	5,28	0	0	15,74	42,66	17,28	0,7		
11	Рыба тушеная	100	10,6	5,4	15,6	282,15	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9		
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	127,25	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	21	75,4	12	0,63		
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	38	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	860	25,08	24,82	114,09	822,29	0,58	51,87	26,43	2,64	143,71	403,6	97,93	4,73		