



ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
Мушаева Б.М.
2022 Г.

МЕНЮ на 20.05.2022 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сבודнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
40	Салат из белокочанной капусты и свежего огурца	60	1,28	5,08	6,3	57	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48	
197	Рассольник Петербургский	200	1,68	4,09	16,57	98,6	0,8	6,03	0	0	21,16	57,56	20,72	0,78	
304	Плов из пшеницы	230	18,3	17	35,69	379	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	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	2,5	0	0	34	35	13	0,3	
	Итого	840	25,86	26,89	100,52	706,3	1,15	45,66	48	0,84	164,05	402,1	106,4	5,79	