



УТВЕРЖДАЮ: Директор МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
Мушаева Б.М.  
2022 Г.  
24.05.2022

МЕНЮ на 24.05.2022 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
16	Суп вермишелевый	200	5,74	5,82	24,18	172,19	0,07	5,28	0	0	15,74	42,66	17,28	0,7
34	Гуляш из мяса говядины	100	9,59	5,6	14	132	0,04	0,5	0	0	18,05	0	0	2,8
234	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,15	4,95	18,5	168,4	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
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>26,29</b>	<b>24,57</b>	<b>104,34</b>	<b>779,77</b>	<b>0,6</b>	<b>27,49</b>	<b>0,09</b>	<b>1,43</b>	<b>167,93</b>	<b>501,1</b>	<b>81,44</b>	<b>7,09</b>