



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булакская СОШ"
 Халенгинова Л.П.
 "05" ноября
 2024 Г.

МЕНЮ на 05.11.2024 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Порция, гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 33 | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,2 | 7,5 | 12,6 | 48,76 | 0,03 | 10,06 | 0 | 0 | 6,73 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 16 | Суп вермишелевый | 200 | 5,14 | 5,82 | 20,18 | 55,82 | 0,05 | 14,77 | 0 | 0 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 |
| 304 | Плов из мяса птицы | 250 | 12,7 | 12 | 35,93 | 377 | 0,05 | 0 | 0,02 | 0,63 | 5 | 116 | 13,8 | 0,81 |
| 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 | 38 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 21 | 38,1 | 12 | 0,63 |
| 943 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 3,5 | 1,61 | 14,36 | 145,2 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 1,68 | 28,7 | 52,6 | 19,6 | 0,96 |
| | Итого | 860 | 26,94 | 27,65 | 111,03 | 765,48 | 0,58 | 34,18 | 0,14 | 3,65 | 117,1 | 375,8 | 98,16 | 5,12 |

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
Халенгинова Л. П.

" 05 " ноября 2024 Г

МЕНЮ на 05.11.2024 г. ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

| № рец. по сборнику | Прием-пищи, наименование блюда | масса порции, гр | 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 | | |
| | Салат из свеклы отварной | 100 | 3,28 | 6,08 | 11,3 | 202 | 0,02 | 13,62 | 0 | 0 | 36,78 | 0 | 0 | 0,48 | | |
| | Плов из лтты | 280 | 18,22 | 19,44 | 59,24 | 422,24 | 0,1 | 9,2 | 0,9 | 1,8 | 30 | 148,3 | 25,7 | 0,9 | | |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 3,5 | 2,61 | 19 | 185,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 21 | 75,4 | 12 | 0,63 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,94 | 48,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,64 | 0 | 91,07 | 4,43 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 14,47 | 52,2 | 0,02 | 0,45 | 0,08 | 0,05 | 69,2 | 168 | 6 | 0,35 | | |
| | Итого | 630 | 28,5 | 28,65 | 114,95 | 910,14 | 0,24 | 23,27 | 0,98 | 2,35 | 173,62 | 391,7 | 134,8 | 6,79 | | |