



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
Халенгинова Л.П.
"06" мая 2025 г.

МЕНЮ на 06.05.2025 г. для 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
62.	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,54	7,26	1,62	75	0,03	10,06	0	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
16	Суп вермишелевый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,05	14,77	0	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
688	Рис отварной	150	4,1	4,7	28,5	202,5									
608	Котлета	100	12,59	7,1	24,99	189	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	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	0,5		21	38,1	12	0,63
943	Чай с лимоном	200	0	0	19,6	80	0,12	9,35	0,12	1,68		28,7	52,6	19,6	0,96
Итого		860	26,02	24	115,73	793	0,58	34,18	0,14	3,65		117,1	375,8	98,16	5,12



УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булакская СОШ"

Халенгинова Л. П.

" 06 " мая 2025 г

МЕНЮ на 06.05.2025 г. ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

№ реч. по сборнику 1	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		100	4,2	11,5	42,9	68,76	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	132,2	32,41	0,21	
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9	
	Котлета	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0	
	Рис отварной	200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63	
	Чай с лимоном	20	1,52	0,16	10,94	48,5	0	0	0	0	16,64	0	91,07	4,43	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
	Хлеб ржаной														
	Итого	630	27,09	27,79	116,32	832,56	0,4	40,28	31,61	2,4	165,64	539,7	169,2	6,52	