УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булукская СОШ "
Халенгинова Л.П.
" 07 " мая 2025 Г

МЕНЮ на 07.05.2025 г.ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
42	Салат из свежих огурцов	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
260	Гуляш из мяса птицы	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	0,1	10,01	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	0,2,9
10	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
22	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
37	Банан	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,45	0,61	54,19	0,16	3,55	148,68	453,6	134,8	4,79

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булукская СОШ "
Халенгинова Л. П.
" 07 " мая 2025 Г

МЕНЮ на 07.05.2025 г.ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежих огурцов	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
	Гуляш из мяса птицы	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0
	Какао с молоком	200	3,5	2,61	18,36	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	10,02	52,2	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
	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