



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуқская СОШ"
 Халенгинова Л.П.
 07 ноября 2024 Г

МЕНЮ на 07.11.2024 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

62	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,28	7,08	6,3	92	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
40	Суп рисовый	200	5,4	5,91	29,37	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
11	Рыба тушенная	100	10,6	7,4	9,8	302,2	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
694	Картофельное пюре	150	4,1	5,8	20,46	129,75	0,1	10,01	0,02	0,4	36,58	104,9	39,6	0,2,9
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
943	Чай с сахаром	200	0	0	19,6	80	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
368	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Итого	860	25,78	26,91	113,49	815,45	0,7	53,54	0,28	5,23	161,38	495,2	145,4	5,45

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булуцкая СОШ "

Халенгинова Л. П.

" 07 " ноября 2024 Г

МЕНЮ на 07.11.2024 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 соленых 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	
	Рыба тушеная	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9	
	Картофельное пюре	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0	
	Чай сахаром	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	