



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
 Халенгинова Л. П.  
 " 04 апреля 2025 Г

МЕНЮ на 04.04.2025 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	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Салат из свежих помидор	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		
	Рис отварной	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0		
	Чай с 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		
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,4</b>	<b>40,28</b>	<b>31,61</b>	<b>2,4</b>	<b>165,64</b>	<b>539,7</b>	<b>169,2</b>	<b>6,52</b>		