



УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Харьковская СОШ"  
 Халенкинова Л.П.

11 "ноября" 2024 Г

МЕНЮ на 11.11.2024 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             |                         | В <sub>1</sub> | С            | А           | Е           | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |  |
| 1                  | 2                                  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                       | 8              | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13           | 14           | 15          |  |
| 42                 | Салат из свежей капусты с морковью | 60               | 0,86                 | 3,65         | 5,02          | 56,34                   | 0,03           | 10,06        | 0           | 0           | 6,73                      | 20,77        | 9,76         | 0,44        |  |
| 206                | Суп картофельный с бобовыми        | 200              | 4,39                 | 4,22         | 13,06         | 107,8                   | 0,05           | 14,77        | 0           | 0           | 34,66                     | 38,1         | 17,8         | 0,64        |  |
| 34                 | Гуляш из мяса говядина             | 100              | 12,59                | 7,1          | 14            | 132                     | 0,05           | 0            | 0,02        | 0,63        | 5                         | 116          | 13,8         | 0,81        |  |
| 688                | Макаронные изделия отварные        | 150              | 2,78                 | 6,48         | 34,52         | 213,53                  |                |              |             |             |                           |              |              |             |  |
| 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        |  |
| 945                | Чай с молоком                      | 200              | 1,4                  | 1,6          | 16,4          | 86                      | 0,12           | 9,35         | 0,12        | 1,68        | 28,7                      | 52,6         | 19,6         | 0,96        |  |
| 368                | Яблоко                             | 100              | 0,9                  | 0,2          | 8,1           | 43                      | 0,03           | 10           | 0           | 0           | 16                        | 11           | 9            | 0,3         |  |
|                    | <b>Итого</b>                       | <b>860</b>       | <b>26,42</b>         | <b>23,77</b> | <b>110,96</b> | <b>739,37</b>           | <b>0,51</b>    | <b>44,18</b> | <b>0,14</b> | <b>3,15</b> | <b>112,1</b>              | <b>348,7</b> | <b>95,16</b> | <b>4,79</b> |  |



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
 Халенгинова Л. П.  
 2024 Г  
 " 11- ДОКУМЕНТ "

МЕНЮ на 11.11.2024 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             | Y             |                         | 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 свежей капусты с морковью | 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 говядины             | 100              | 12,22                | 5,4          | 6,6           | 302,2         | 0,1                     | 9,2           | 0,9          | 1,8        | 30            | 148,3        | 25,7                      | 0,9         |    |  |  |
|                    | Макаронные изделия отварные        | 180              | 3,67                 | 7,76         | 27,5          | 175,7         | 0,17                    | 21,8          | 30,6         | 0          | 3,2           | 15,8         | 2                         | 0           |    |  |  |
|                    | Чай 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        |    |  |  |
|                    | <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> |    |  |  |