



УТВЕРЖДАЮ:  
 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"  
 Халенгинова Л.П.  
 13 "ноября" 2024 Г

МЕНЮ на 13.11.2024 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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
71	Салат "Винегрет"	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 и картофеля	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,05	0	0,02	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	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	0,01	34,8	13,2	1,01		
22	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,1	0	0	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	
368	Банан	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	16	11	9	0,3		
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>25,26</b>	<b>27,39</b>	<b>116,03</b>	<b>772,45</b>	<b>0,61</b>	<b>54,19</b>	<b>0,16</b>	<b>3,55</b>	<b>148,68</b>	<b>453,6</b>	<b>134,8</b>	<b>4,79</b>	



МЕНЮ на 13.11.2024 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Салат "Винегрет"	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	
	Котлета	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	
	<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>	