



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

МЕНЮ на 15.05.2025 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		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	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 тушеная	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
639	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,6	80	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	0,12	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-Булакская СОШ"
Халенгинова Л. П.
15 " мая 2025 г.
МЕНЮ на 15.05.2025 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	г		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	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		
	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		
	Компот из сухофруктов	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		