

УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булакская СОШ"
 Халенгинова Л.П.

"16" мая 2025 г.

МЕНЮ на 16.05.2025 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	
62	Салат из свежих помидор	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44	
197	Рассольник Петербургский	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
34	Гуляш из мяса птицы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81	
688	Рис отварной	150	3,15	4,95	18,9	168,4	0,1	10,01	0,02	0,4	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	0,34	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	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	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	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	
	Итого	860	24,88	24,01	112,44	727,04	0,61	54,19	0,16	3,55	148,68	453,6	134,8	4,79	



МЕНЮ на 16.05.2025 г. ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ

№ реч. 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	
		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	
		100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9	
		180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0	
		200	3,5	2,61	18,36	185,2	0,1	0	0	0,5	21	75,4	12	0,63	
		20	1,52	0,16	10,94	48,5	0	0	0	0	16,64	0	91,07	4,43	
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
		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	