

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булукокая СОШ"

Халенгинова Л.П.

" 14 " апреля 2025 Г

МЕНЮ на 14.04.2025 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 <sub>1</sub> | 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 белокочанной 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 |
| 20  | 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 |
| 959 | Какао 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>                             | 860 | 26,42 | 23,77 | 110,96 | 739,37 | 0,51 | 44,18 | 0,14 | 3,15 | 112,1 | 348,7 | 95,16 | 4,79 |



МЕНЮ на 14.04.2025 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      |                         | B <sub>1</sub> | C     | A     | E    | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |  |
| 1                  | 2                                        | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8              | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13    | 14    | 15   |  |
|                    | Салат из белокочанной 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    |  |
|                    | 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 |  |
|                    | 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 |  |