

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР - МОКУ "Хар-Будукская СОШ"
 Халенгинова Л.П.
 " 19 " ноября 2024 г.



МЕНЮ на 19.11.2024 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
33	Салат из свеклы отварной	60	1,2	7,5	12,6	48,76	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
16	Суп вермишелевый	200	5,14	5,82	20,18	55,82	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
304	Плов из мяса птицы	250	12,7	12	35,93	377	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
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
368	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	0,5	21	38,1	12	0,63
943	Чай сладкий с лимоном	200	3,5	1,61	14,36	145,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
	Итого	860	26,94	27,65	111,03	765,48	0,58	34,18	0,14	3,65	117,1	375,8	98,16	5,12

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булукская СОШ "

Халенгинова Л. П.

" 19 " ноября 2024 Г

МЕНЮ на 19.11.2024 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Салат из свеклы отварной	100	3,28	6,08	11,3	202	0,02	13,62	0	0	36,78	0	0	0,48	
	Плов из дгтцы	280	18,22	19,44	59,24	422,24	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9	
	Чай сладкий с лимоном	200	3,5	2,61	19	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	14,47	52,2	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
	Итого	630	28,5	28,65	114,95	910,14	0,24	23,27	0,98	2,35	173,62	391,7	134,8	6,79	