



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булуцкая СОШ "
 Халенгинова Л.П.
 " 25 " ноября 2024 г

МЕНЮ на 25.11.2024 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	
42	Салат из свежей 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	
34	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	
945	Чай 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	
	Итого	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	

УТВЕРЖДАЮ: 

 ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булакская СОШ"

 Халенгинова Л. П.

 25 " 11 ноября 2024 Г

МЕНЮ на 25.11.2024 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 из свежей 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		
	Чай 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		