

УТВЕРЖДАЮ: 
 ДИРЕКТОР: МОКУ " Хар-Булуksкая СОШ "
 Халенгинова Л.П.
 " 22 апреля 2025 Г

МЕНЮ на 22.04.2025 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 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 огурцов и помидор	60	0,54	7,26	1,62	75	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44	
16	Суп вермишелевый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
688	Рис отварной	150	4,1	4,7	28,5	202,5									
608	Котлета	100	12,59	7,1	24,99	189	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	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	38	0,1	0	0	0,5	21	38,1	12	0,63	
943	Чай с лимоном	200	0	0	19,6	80	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96	
Итого		860	26,02	24	115,73	793	0,58	34,18	0,14	3,65	117,1	375,8	98,16	5,12	

УТВЕРЖДАЮ: 
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булуцкая СОШ"
 Халенгинова Л. П.
 " 22 " апреля 2025 г.


МЕНЮ на 22.04.2025 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		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свежих огурцов и помидор	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
	Котлета	100	12,22	5,4	6,6	302,2	0,1	9,2	0,9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
	Рис отварной	180	3,67	7,76	27,5	175,7	0,17	21,8	30,6	0	3,2	15,8	2	0
	Чай с лимоном	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