

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булукская СОШ"
 Халенгинова Л.П.
 " 26 " ноября 2024 Г



МЕНЮ на 26.11.2024 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	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-Булуцкая СОШ"
Халенгинова Л.П.

" 27 " ноября 2024 Г

МЕНЮ на 27.11.2024 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	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

71	Салат "Винегрет"	60	1,28	6,08	6,3	102	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44
187	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,68	4,09	12,17	96,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
608	Котлета	100	13,55	11,55	36,7	228,75	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81
55	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,15	4,95	18,9	178,4	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
959	Какао с молоком	200	0,2	0	14	28	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
368	Банан	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	860	25,26	27,39	116,03	772,45	0,61	54,19	0,16	3,55	148,68	453,6	134,8	4,79