

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

МЕНЮ на 29.11.2024 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сבודნიку	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	
45	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,03	10,06	0	0	6,73	20,77	9,76	0,44	
197	Рассольник Петербургский	200	3,68	7,59	21,57	146,6	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64	
34	Гуляш из мяса птицы	100	12,59	7,1	24,99	189	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81	
688	Рис отварной	150	3,15	4,95	18,9	168,4	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	
945	Чай 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	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	38	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	
	Итого	860	24,88	24,01	112,44	727,04	0,61	54,19	0,16	3,55	148,68	453,6	134,8	4,79	



УТВЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР МОКУ "Хар-Булакская СОШ"
 Халенгинова Л. П.
 29 ноября 2024 Г

МЕНЮ на 29.11.2024 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Салат из квашеной капусты	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 птицы	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 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		