



УТВЕРЖДАЮ: Директор ООО "Хар-Бульская СОШ"  
Халенгинова Л.П.  
30.09.2024 г.

МЕНЮ на 30.09.2024 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 огурцом	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
943	Чай с сахаром	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
	<b>Итого</b>	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 МОУ "Хар-Булакская СОШ"  
 Халенгинова Л. П.  
 30 " сентября  
 2024 г

МЕНЮ на 30.09.2024 г. для 5-11 классов

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Классы порции, гр	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		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 свежей капусты с огурцом	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 сахаром	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		
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>27,09</b>	<b>27,79</b>	<b>116,32</b>	<b>832,56</b>	<b>0,4</b>	<b>40,28</b>	<b>31,61</b>	<b>2,4</b>	<b>165,64</b>	<b>539,7</b>	<b>169,2</b>	<b>6,52</b>		