



УТВЕРЖДАЮ: 
ДИРЕКТОР: МОКУ "Хар-Булка" СОШ "
Халенгинова Л.П.
" 30 апреля 2025 г.
МЕНЮ на 30.04.2025 г. ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	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	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 с картофелем	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		
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		
37	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		

УТВЕРЖДАЮ: 

 ДИРЕКТОР: МОКУ "Харьковская СОШ"

 " 30 " апреля 2025 Г.

 Халенгинова Л. П.

МЕНЮ на 30.04.2025 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	Y		B ₁	C	A	E	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		
	Каша гречневая рассыпчатая	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		