

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОВСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА
 2 ОКТЯБРЯ 2023 Г.



МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ Для 14 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	№, наименов порции, г	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	Д	А		Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	15		
29	Салат из моркови и яблоками 60	1,88	0,12	3,9	26									
54-19с-2021	Суп фасолевый 200	6,08	5,82	10,7	107,58		0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
54-9р-2020	Рыба тушеная 100	9,6	9,1	30,75	203,6		0,06	4,28	110,4	0	37,8	24,6	1,2	
54-11г-2020	Картофельное пюре 150	3,2	10,02	29,8	247,6		0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8
648	Кисель из концентратов 200	0	0	5	59,5		0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3
108. пром	Хлеб пшеничный 30	1,87	0,25	14,75	70,3		0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
110. пром	Хлеб ржаной 20	1,4	0,22	9,28	45,8		0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
	всего	760	24,03	25,53	104,18	760,38	0,45	19,45	190,8	0,48	249,64	451,69	124,46	13,09

Составил завхоз: *ЕВ* Бородина Е.В.

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОВСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА
2 ОКТЯБРЯ 2023 Г

БОСХАЕВ Д.А.



**МЕНЮ НА 20 ОКТЯБРЯ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

№ рец. по сборнику	№, наименов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамин А	Витамин С	Витамин Д	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У				Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	
29	Салат из моркови и яблоками	100	1,88	0,12	3,9	26	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
54-9р-2020	Рыба тушеная	100	9,6	9,1	30,75	203,6	0,09	0,27	56,3	110	226	46	5,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,2	10,02	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	39	84	28	4,3	
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	18,82	0	0	0,44	
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0	
110. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	25,55	43,75	14	0,98	
	всего	630	17,95	19,71	93,48	652,8	8,39	15,17	80,4	211,84	377,89	113,86	11,89	

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ

БОРОДИНА Е.В.

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВУ БОСХАЕВ Д.А.
2 ОКТЯБРЯ 2023 Г

МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ
ДЛЯ ОБЗ

№ рец. по сборнику	№, наименов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	В6	С	Ca	P	Mg	Fe	
185	Каша овсяная	200	5,3	5,1	25	165,1	0,18	0,44	0,13	0,35	213,56	130	25,62	1,31
	Хлеб пшеничн	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
108. пром	Хлеб ржаной	20	3,52	3,41	14,36	145,2	0,05	1,57	24,4	0	152,2	124,5	21,34	0,47
	всего	430	10,69	8,76	54,11	380,6	0,23	2,05	24,83	0,35	370,26	261,7	50,76	1,78
	ОБЕД													
	Суп фасолевый	250	6,08	5,82	10,7	107,58	0,06	4,28	110,4	0	37,8	73,8	24,6	1,2
54-19с-202	Рыба тушеная	100	9,6	9,1	30,75	203,6	0,09	0,27	56,3	0,28	110	226	46	5,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,2	10,02	29,8	247,6	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	4,3
648	Кисель из концентратов	200	0	0	5	59,5	0,06	1,19	0	0	18,82	0	0	0,44
	Хлеб пшеничн	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
108. пром	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	9,28	45,8	0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	780	22,15	25,41	100,28	734,38	0,44	16,12	190,8	0,48	235,67	434,75	116,4	12,72

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ: БОРУ БОРОДИНА Е.В.