



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



МЕНИЮ НА 3 ОКТЯБРЯ  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	№, наименование порции, г	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6	7	В1	8	9	10	11	12	13	14	15	
54-5з-2020	Салат из капусты	0,6	3,1	1,8	37,6		0,03	11,5	64,4	0	17	18	10	1,4		
103	Борщ	2,99	3,11	30,92	190,83		0,09	7,53	0	0	24,95	0	0	0,93		
246	Гуляш из говядины (соус красный основной)	11,04	10,39	23,87	221		0,07	5,07	1,49	0	24,4	95,35	19,22	1,7		
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	4,9	7	33,6	149,5		0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29		
30	Сок фруктовый	0,3	0	1,7	70		0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81		
108. пром	Хлеб пшеничный	1,87	0,25	14,75	70,3		0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0		
110. пром	Хлеб ржаной	1,4	0,22	9,28	45,8		0,11	0,14	0	0,11	25,55	43,75	14	0,98		
	всего	23,1	24,07	115,92	785,03		0,47	38,59	98,89	0,39	135,45	394,35	156,04	10,11		

Составил завхоз: *БНУ* Бородина Е.В.

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

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ  
ДЛЯ ОУВЗ

№ рец. по сборнику	№, наименование порции, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
184	Каша ячневая	200	4,3	5,1	27	170	0,18	0,44	0,13	0,35	213,56	130	25,62	1,31
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0
68	какао	200	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	9,69	8,76	56,11	385,5	0,23	2,05	24,83	0,35	370,26	261,7	50,76	1,78
	ОБЕД													
103	Борщ	200	2,99	3,11	30,92	190,83	0,09	7,53	0	0	24,95	0	0	0,93
246	Гуляш из говядины (соус красный основной)	100	11,04	10,39	23,87	221	0,07	5,07	1,49	0	24,4	95,35	19,22	1,7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпч	150	4,9	7	33,6	149,5	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29
30	Сок фруктовый	200	0,3	0	1,7	70	0,03	4,01	0	0,2	14,05	14,05	8,02	2,81
108. пром	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3	0	0,04	0,3	0	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	0,11	25,55	43,75	14	0,98
	всего	700	22,5	20,97	114,12	747,43	0,44	27,09	34,49	0,39	118,45	376,35	146,04	8,71

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ: БОУ БОРОДИНА Е.В.