

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ  
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	№, наименов	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В <sub>1</sub>	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7												
29	Салаг из соленых огурцов с луком	100	3,13	0,2	6,5	43,3		0,02	5,5	0				23,28	28	13,4	0,6	
54-5.1р-2020	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12,4	4,2	5	107,4		0,07	0,54	143	0,41		46	178	39	0,89		
54-11р-2020	Картофельное пюре	180	3,84	15,85	35,76	297,12		0,14	12,24	28,56	0,09		46,8	100,8	33,6	5,16		
62	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		0,12	0,35	0,12	1,68		28,7	52,6	19,6	0,98		
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		
	<b>Итого</b>	630	22,68	20,72	96,05	658,12		0,46	18,81	171,98	2,29		174,83	410,35	123,4	8,61		

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ *БЖ* БОРОДИНА Е.В.