

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " 21 ДЕКАБРЯ 2022Г



МЕНЮ НА 21 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику	№, наименов порции, г	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С	А	Вит. D	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день														
29	Салат из соленых огурцов с луком	100	3,13	0,2	6,5	43,3	0,02	5,5	0	0	23,28	28	13,4	0,6
54-5.1г-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
54-11г-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
	Итого	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