

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВСКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА " *Бюджет* БЮРЧИЕВ Б.В.

20 ДЕКАБРЯ 2022Г

МЕНЮ № 20 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ ОВЗ



№ рец. по	наимено	Масса порции,	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	
2-й день														
	ЗАВТРАК													
209	Омлет натуральный	180	8,48	12,6	18	238	0,02	0,02	0	0	63,62	0	10,4	1,56
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	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	24,6	91	0,02							
								0,45	0,08	0,05	69,2	16,8	6	0,35
	всего	410	13,2	15,26	57,35	399,3	0,04	0,51	0,38	0,05	137,32	24	20,2	1,91
	ОБЕД													
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,78	7,02	7,15	110,6								
							0,03	13,45	131	0	46,75	38,75	16,5	1,84
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
54-11г-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
	всего	780	25,33	27,54	96,7	725,42	0,47	26,76	302,98	2,29	198,3	421,1	126,5	9,85
	Итого	1190	38,53	42,8	154,05	1124,72	1,02	54,54	606,72	4,68	671,24	890,2	293,4	23,52