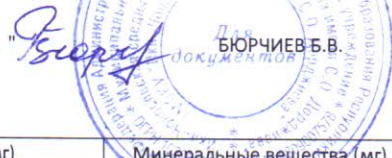


УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВСКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА
23 ДЕКАБРЯ 2022Г



МЕНЮ 23 ДЕКАБРЯ
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по	наимен	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4-й день Завтрак															
186	Каша пшеничная	200	10,58	8,79	31,7	224	0,07								
								0,05	0	0	145,31	0	14,93	0,9	
54-19з	Масло сливочное порция ми	10	0,1	7,2	0,1	66,1									
							0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02	
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	
108. прс	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,25	14,75	70,3									
							0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0	
	всего	440	15,3	18,65	126,3	451,4	0,09	0,54	45,38	0,18	221,41	27	24,73	1,27	
ОБЕД															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,5	0,1	1,5	8,5									
							0,02	6	6	0	14	25	8,4	1	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	23,62	175,25									
							0,1	5,54	104	0	21	51,4	19,8	2,8	
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16,8	16,2	45,25	349,88									
							0,07	34	49,5	0	88	148	74	1	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9									
							0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,7	
108. прс	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. прс	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	760	25,61	22,57	101,1	677,63	0,3	46,88	160,18	0,11	159,95	283,85	124,6	6,48	
ПОЛДНИК															
8	Йогурт	115	3,5	3,1	5,6	40,6				25	0	150	118,8	17,5	0
6	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94				0	0	32	0	18	4,4
	всего	315	4,3	3,9	25,2	134,6	0,2	20,9	25	0	182	118,8	35,5	4,4	
	Итого	1515	45,21	45,12	126,3	1263,6	0,59	68,32	230,56	0,29	563,36	429,65	184,83	12,15	