

УТВЕРЖДАЮ: ВРИО ДИРЕКТОРА МОКУ" ИКИ - ЧОНОСОВАСАКАЯ СОШ ИМ. С.О. ДОРДЖИЕВА "

БЮРЧИЕВ Б.В.

29 НОЯБРЯ 2022Г

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ  
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

| № рец. по сборнику | №, наименов порции, г              | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |        |        |       |      |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------|---------------------------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|                    |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      |               | В <sub>1</sub>            | С     | А     | D    | Ca     | P      | Mg    | Fe   |
| 1                  | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7             | 8                         | 9     | 10    | 11   | 12     | 13     | 14    | 15   |
|                    | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100             | 2,78                 | 6,96  | 13,6   | 128,5         | 0,02                      | 6,16  | 0,13  | 4,6  | 34,5   | 170    | 16    | 0,9  |
| 54-3 м-2020        | Оладьи из пшеницы по-купецки       | 100             | 14                   | 9,2   | 12,6   | 187,4         | 0,17                      | 8,63  | 33,63 | 0,41 | 19     | 214    | 16    | 4,35 |
|                    | Макаронные изделия                 | 180             | 4,15                 | 8,16  | 51,36  | 284,16        | 0,07                      | 0     | 22,08 | 0,1  | 14,4   | 49,2   | 8,64  | 1,32 |
| 54-1г-2020         | Чай с сахаром                      | 200             | 0,2                  | 4,54  | 14     | 28            | 0                         | 6     | 0     | 0    | 11,6   | 4,12   | 6,5   | 0,34 |
| 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             | 24,4                 | 29,33 | 115,59 | 744,16        | 0,37                      | 20,97 | 56,14 | 5,22 | 109,55 | 488,27 | 64,94 | 7,89 |

СОСТАВИЛ ЗАВХОЗ *Бор* БОРОДИНА Е.В.